

6
challenges
à la
loupe

Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois

N°5 - trimestriel - février - mars - avril 2018 - Belgique - Luxembourg - 8107201 - 005 €

Technologie

Place aux watts !

Surentraînement

Fiez-vous à votre libido

Maux de dos

Peut-on continuer à courir ?

**HISTOIRES D'AMOUR
ET DE COURSE À PIED**

LES BELLES LES TRISTES LES GLAUQUES

Enquête

La secte des coureurs lubriques



**LE TOP 10 PAR PROVINCE
DES PLUS GRANDES
COURSES À BRUXELLES
ET EN WALLONIE**



NOUVELLE KIPRUN LONG

KIPRUN LONG

70€₀₀

**IDEALE POUR LES
LONGUES DISTANCES !**



330gr - taille 43
270gr - taille 39

K-RING
POUR PLUS
D'AMORTI



K-ONLY CONCEPT
IDÉAL POUR TOUTES LES FOULÉES



ARKSTAB
POUR PLUS DE STABILITÉ

♂



♀



KIPRUN LONG STABILITÉ ET AMORTI SUPERIEURS

Idéale à l'entraînement comme en compétition. Grâce au concept innovant K-only, la chaussure Kiprun LD est adaptée pour tous les types de foulée.* Pointures: 36 au 49.

SERVICE ABONNEMENTS

Sur le site www.zatopekmagazine.com ou par téléphone: 0033 (0)4 32 80 26 83 (France) et 00 32 (0)2 538 54 58 (Belgique et autres pays).

EDITEUR RESPONSABLE

Gilles Goetghebuer
177 rue Vanderkindere
B-1180 Bruxelles

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Jean-Paul Bruwier jpb@zatopekmagazine.com

CONCEPTION ET GRAPHISME

ILOVE MEDIA bvba

REDACTEUR EN CHEF

Gilles Goetghebuer gilles@zatopekmagazine.com

SECRETARIE DE REDACTION

Lisa Charron

ICONOGRAPHIE

Olivier Beaufays olivier@zatopekmagazine.com

ONT COLLABORE A CE NUMERO:

Olivier Beaufays, François Borel-Hänni, Aurore Braconnier, Florent Caelen, Louise Daldicque, Pieter Dasmé, Pierre Ficher, Marc Francaux, Roger Igo, Hilde Meesters, Anouk Ramaekers

CREDITS PHOTOS

Belga image:10-1,18; Des ronds dans l'O:14,15,16,17; Bruno Tomozky:19; Eric Schmitt/triathlon.org:19; Warner Bros. Pictures:21; Vchal/Bigstock:22; Image Wave:30,52; Nasa:30; Christophe Morrisset:32,33,34; Pascal Tournaire/Ultra-trail du Mont-Blanc:32; Stryd:35,36,37; JVC:39; Mark Dadswell/Red Bull Content Pool:40; Gines Diaz/Red Bull Content Pool:40; Jarno Schurgers/Red Bull Content Pool:41; Facebook/DR:41; ITU Media/Wagner Araujo:41; Anyka/123RF:46; Sao Silvestre corrida:46; Nike Media:50; Beaufays Olivier:55; Braconnier Aurore:62; Dumas/DR:9,12,13,20,22,28,29,30,31,32,34,4,2,45,46,48,52,53,54,55,56,57,58,60,61

REGIE PUBLICITE

Toutes éditions, Belgique et Luxembourg:
Ghislaine De Drijver et Isabelle Crutzen
Podium Media Europe SA
Mobile: 0032 (0)473 93 41 28
Tel: 0035 (0)226 90 86 69
Fax: 352 24611082
info@podium-media.biz
Skype: jpodium
Pour la France et la Suisse:
Pascal Leost
Email: pub@zatopekmagazine.com
7 lot. Les Cigales
Chemin Georges Brassens
84210 Pernes-les-Fontaines
Tél: 0033 (0)4 32 80 26 83

COMMISSION PARITAIRE: 1115 U 89417

IMPRESSION

Imprimé en Belgique/Printed in Belgium
Imprimerie Biellot
rue du Rond-Point 185
B-6060 Gilly
Belgique

DISTRIBUTION

Belgique: Tondeur Diffusion
Patrick Malotoux
9 Avenue Van Kalken
1070 Bruxelles
Tel: 0032 (0)2 555 02 11

Luxembourg: MPK – Elisabeth Biever
11, rue Ch. Plantin – B.P. 2022
L-1020 Luxembourg
Tel: 0035 (0)2 499 888 306

France, Suisse et Québec: MLP
ZA de Chesnes -55 bd de la Noirée
F-38070 Saint Quentin Fallavier
Tel: 0033 (0)4 74 82 39 56

Trimestriel
Février, mars, avril 2018
N° ISSN 1783-4104

La reproduction des textes et photos publiés dans ce numéro est interdite

LA LOCOMOTIVE (toutes éditions)

Est un supplément gratuit au trimestriel Zatopek et ne peut être vendue séparément

Rédacteurs

Belgique: Olivier Beaufays. Email: olivier@zatopekmagazine.com
Eric Cornu. Email: eric@zatopekmagazine.com
Rédacteurs France et Suisse:
Cyrille Gindra cyrille@volodalen.com
Sophie Sartet sophie@zatopekmagazine.com



EDITORIAL

Savez-vous ce qu'est la polyphonie narrative? En littérature, on désigne ainsi un mode d'écriture où plusieurs personnes se relaient pour faire le récit d'une même histoire.

Chacun selon son point de vue, évidemment. Cela donne parfois des chefs d'œuvre comme *Le Bruit et la fureur* dans lequel l'auteur, William Faulkner, confie la rédaction d'un chapitre à Benji, l'un des personnages du roman qui présente la particularité d'être simple d'esprit. Pour Benji, les événements se résument à des sensations accolées les unes aux autres, apparemment sans logique, sauf pour le lecteur habile qui parviendra à les recouper avec les autres témoignages. Beaucoup d'auteurs se sont essayés à ce genre littéraire jusqu'à brouiller complètement les pistes comme l'auteur catalan Jaume Cabré dans son extraordinaire roman *Confiteor* où il change de locuteur à peu près quand cela lui chante (*). Quand on la raconte par bribes, l'histoire adopte vite une profondeur qui dépasse la simple narration car elle met en lumière ce que les uns et les autres savent et surtout ce qu'ils ne savent pas! On comprend alors que les comportements sont motivés par des causes précises et que, s'ils nous paraissent absurdes quelquefois, c'est le plus souvent parce que l'on ignore ou que l'on sait des choses que le protagoniste des faits, lui, sait ou ignore. Bref, les autres ne sont jamais aussi «fous» qu'on le pense. Ils obéissent à des contingences

tacites et beaucoup de drames comme ceux qui forment la trame de ces romans polyphoniques (cités ci-dessous) pourraient être évités, si seulement on prenait le soin de mieux se comprendre.

Ce sera le fil rouge de ce numéro: la communication! Vous trouverez dans ces pages des conseils de lecture, romans et bandes dessinées (lire pages 14 et 60). Mais aussi un article étonnant sur l'atout que constitue le fait de courir dans l'apprentissage des langues (page 42), suivi d'un petit jeu pour tester vos connaissances jargonneuses (page 45). Enfin, vous verrez que, même si l'on est trop essoufflé par l'effort pour tenir une conversation, on peut toujours communiquer dans la course en arborant un maillot sur lequel on aura fait imprimer une pensée personnelle. Certaines sont vraiment marrantes (lire page 52). Celle que nous retiendrons en guise de conclusion de cet éditorial figurait sur le maillot que portait une joueuse de foot suédoise, Olivia Schough, lors de la Coupe de l'Algarve l'année passée. "Everyone you meet is fighting a battle you know nothing about. Be kind always!" Cela signifie: "Tous les gens que vous rencontrez mènent un combat dont vous ne savez rien" ce qui traduit exactement le sentiment qu'on éprouve en lisant des romans à narration alternée. Puis elle conclut: "Soyez sympa. Toujours!"

Gilles Goetghebuer (en haut à droite)



(* En marge de cet éditorial, nous nous sommes mis en quête de romans à narrations multiples. La récolte a été fructueuse comme on le voit ci-dessous avec parfois un astérisque pour signifier que le bouquin en question est vraiment épatant: *Jacques le Fataliste* de Diderot, *L'Été Meurtrier* (*) de Sébastien Japrisot, *Un Turbulent silence* (*) d'André Brink, *La Horde du Contrevent* d'Alain Damasio, *6 jours* (*) de Ryan Gattis, *Le Récital des Anges* (*) de Tracy Chevalier, *Dolce Agonia*, *Les Variations Golberg* et *Ligne de faille* de Nancy Huston, *Et quelquefois j'ai comme une grande idée* de Ken Kesey, *Le Vaisseau ardent* de Jean-Claude Marguerite, *Pauline* d'Alexandre Dumas, *Les Vagues* de Virginia Woolf, *Les Liaisons dangereuses* de Pierre Choderlos de Laclos, *La Maladie de Sachs* (*) de Martin Winckler, *les Frères Karamazov* de Fiodor Dostoïevski et d'autres encore. On en a même trouvé deux dans le sport: *Parce qu'on est d'ici* de Vicenç Villatoro et *Dans la foule* de Laurent Mauvignier. Pas mal, hein?

04_AJOUTEZ A MON PANIER

Tout ce qu'il faut pour courir à la page

09_COURRIER DES LECTEURS

10_ZOOM

Nitro Athletics

12_LA MUSE DU COACH

Roger Igo, à votre service!

14_CULTURE CLUB

Zátopek à Angoulême

18_PSYCHOLOGIE

Le syndrome de Stockholm: j'entraîne à la folie

26_SOCIETE

Divine Madness: une histoire de dingue

28_MAUX DE DOS

Lombalgie et course à pied: on avait tout faux!

32_INTERVIEW

Christophe Morisset, médecin dans les Pyrénées

35_PERFORMANCE

La puissance apprivoisée

39_RENCONTRE

Mario Mola, le maître du kiss

42_NEUROLOGIE

Parlez-vous jogging?

45_DIVERTISSEMENT

A vous de jongler avec les mots

48_DES CHERCHEURS QUI CHERCHENT

Libido en berne

52_TEMOINS

Les maillots fétiches

60_MACADAM PEOPLE

La grande course de Flanagan a-t-elle vraiment existé?

AJOUTEZ À MON PANIER

CHAQUE SAISON VOIT FLEURIR SON LOT DE NOUVEAUTÉS. VÊTEMENTS, CHAUSSURES ET AUTRES GADGETS POUR RENDRE LA COURSE À PIED PLUS MODERNE. TOUJOURS PLUS MODERNE.

Rubrique réalisée par Olivier Beaufays



L'avis d'un pro

**Lionel Van Eldom,
créateur du
Can-Guru**

«Plus que le développement technique, la grosse difficulté aura été de rester fidèle à notre démarche. Produire des déchets pour en ramasser d'autres n'aurait effectivement eu aucun sens! Nous avons pu collaborer avec des entreprises locales pour récupérer notamment la toile tirée de chutes de drapeaux publicitaires et d'anciennes ceintures de sécurité destinées à la confection des lanières. Quant à la pochette servant à la récolte des déchets, nous avons voulu qu'elle soit multifonctionnelle. Elle est assez grande pour servir de housse de protection au sac, notamment pour l'empêcher de s'user trop vite dans la machine à laver. Mais suffisamment petite pour que le sac puisse être envoyé par la poste sans qu'on doive l'emballer. Bien sûr, le transport reste un facteur important de pollution. C'est pourquoi nous proposons aux acheteurs de verser trois euros supplémentaires afin de compenser le bilan carbone par la plantation d'un arbre.»

CAN-GURU

Les glaneurs

Can-Guru est la contraction de «cannette» et de «kangourou» en anglais. Tout est dit! Contrairement aux modèles traditionnels, ce sac se porte sur le devant du corps de façon à pouvoir puiser très rapidement dans ce qu'il contient mais aussi pour y glisser les éventuels détritrus que l'on trouve sur sa route sans devoir systématiquement se défaire de son sac à dos, ce qui ralentit la course. Il coûte 65 euros. C'est cher. Mais tout est éthique dans le processus de fabrication puisqu'on utilise un maximum de matériaux de récupération et que ces sacs sont confectionnés dans des ateliers pour travailleurs handicapés.

 www.can-guru.eu

 65 €

Nous l'avons testé pour vous!

Quelques réglages sont nécessaires au début pour ajuster le sac au corps sans que les sangles ne cisailent la base du cou. Ensuite, c'est parfait. On peut s'en servir comme d'un sac pour récupérer les déchets mais aussi pour ranger ses clés, ses papiers, de l'argent, des boissons ou même ses bâtons qui peuvent être fixés à hauteur de la taille à l'aide de deux élastiques. Un vrai plus!



88.000 Soit en tonnes la quantité annuelle de déchets sauvages ramassée en France. Empilés les uns sur les autres, ces détritrus formeraient un gigantesque tas de 2700 mètres de hauteur, soit l'équivalent de neuf Tours Eiffel.



Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

[Ajouter à mon panier](#)

4 pages

RÉAGISSEZ SUR WWW.ZATOPEKMAGAZINE.COM OU ENVOYEZ VOTRE COURRIER

Pour la France et la Suisse: Chemin Georges Brassens - 7, lotissement les Cigales - 84210 Pernes Les Fontaines
Pour la Belgique: 177 rue Vanderkindere - 1180 Bruxelles

Pas d'accord!

Je tenais à vous faire savoir que je ne suis pas du tout d'accord avec le lecteur pas content de votre précédent numéro. Je viens de m'abonner à votre magazine justement parce que j'ai été conquis par sa liberté de ton et que les sempiternels conseils sur les plans d'entraînement et les étirements, eh bien, j'en avais fait le tour. Alors continuez comme ça!

Xavier Laurent



Notre réponse

Merci!

Just don't do it!

Plutôt que de s'indigner sur l'incivisme des grandes marques commerciales, si l'on s'efforçait plutôt de boycotter leurs produits. Par exemple, on arrête d'acheter des chaussures Nike jusqu'à ce que l'entreprise paie des contributions en rapport avec leurs bénéfices réels.

Alain Le Roux



Notre réponse

Dans le cours des révélations sur les "Paradise Papers", on a effectivement appris que la multinationale américaine Nike bénéficiait d'un circuit d'optimisation fiscale (le "ruling") qui lui permettait d'éluider l'impôt presque totalement.

Une couille dans le raisonnement

Dans le dernier numéro, vous écrivez dans la rubrique "Le saviez-vous?": "si les testicules se situent à l'extérieur du corps, c'est qu'en réalité, la spermatogenèse (production de spermatozoïdes) supporte mal la chaleur." Or beaucoup d'animaux possèdent des testicules intra-abdominaux! C'est le cas de l'éléphant, de la baleine et d'autres mammifères encore. Pour ceux-là, l'argument de la température ne tient pas. Le fait d'exhiber ses bourses, ne serait-il pas plutôt un signe de reconnaissance sexuelle ou peut-être même l'expression d'une domination?

Nicolas Descours

Notre réponse

Figurez-vous que cette question divise la communauté scientifique depuis Darwin. Tous les spécialistes ne sont en effet pas d'accord avec la théorie énoncée dans cet encadré sur les contraintes de température. Dans le cadre de ces discussions, l'exemple de la baleine revient régulièrement sur le tapis. Sa température corporelle (37 degrés) est égale à la nôtre. Pourtant ses testicules ne sortent pas. Comment l'expliquer? Le volume, peut-être. Un testicule de baleine bleue pèse jusqu'à 50 kilos. Placé en-dehors du corps, il serait vulnérable aux chocs et aux attaques de prédateurs. Puis cela nuirait aussi à l'hydrodynamisme de l'animal. Même chose pour les autres cétacés ainsi que certaines espèces de musaraigne, de taupes, de hérissons. A

moins qu'il ne faille se poser la question autrement et plutôt que de s'interroger sur la pudeur de ces animaux, se demander pourquoi d'autres mammifères ont fait le choix de l'exhibition. Une autre explication serait qu'un animal capable d'afficher des attributs aussi précieux avec une telle désinvolture doit être sûr de sa puissance. C'est peut-être cela que l'on veut montrer! OB



Les mots d'Israël

Lecteur assidu, et depuis la première heure, de votre revue, j'ai été fort intéressé par votre chapitre «histoire et religion» du numéro précédent sur la course à pied en Israël. Je me demandais comment vous alliez vous dépêtrer de ce sujet épineux. Je pense que vous vous en êtes sortis avec les honneurs si ce ne sont deux points que vous me permettez de souligner. Le premier concerne la population de l'Etat d'Israël. Vous indiquez qu'elle est composée de 75% de Juifs et de 18% d'Arabes. Et, pour arriver à 100% vous ajoutez 2% de Chrétiens, 1% de Druzes et 4% de religions diverses. C'est à dire que vous additionnez, comme on dit, des pommes et des poires. En effet Juifs et Arabes (avec une majuscule) ne désignent pas des adeptes d'une religion mais des membres d'un groupe ethnique, sans préjuger de leur croyances religieuses. L'autre point, plus polémique, apparaît lorsque vous présentez l'édition 2017 du marathon de Jérusalem comme celle «de la réunification de la cité». Pour rappel, depuis 1967, pas moins de deux résolutions de l'Assemblée générale de l'ONU et cinq résolutions du Conseil de sécurité demandent à ce que le statut de Jérusalem ne soit pas modifié. Il me semble que vous auriez pu mettre des guillemets ou une note de bas de page pour rappeler que seules les autorités israéliennes se félicitent de cette «réunification» et entendent la célébrer par l'organisation d'une course. Tout ceci ne retire rien au plaisir que j'ai eu à lire cet article.

Gérard Laville

Notre réponse

Vous avez tout à fait raison sur le deuxième point. Sur le premier aussi, du reste. Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir reformulé ce passage un paquet de fois. En fait, on voulait montrer que, dans le conflit israélo-palestinien, le partage des lignes n'est pas aussi dichotomique qu'on le présente habituellement: il y a des Arabes chrétiens, des Israéliens musulmans, plus tous ceux qui se définissent comme incroyants. C'est très compliqué. D'autant qu'en produisant des données statistiques comme celles dont nous sommes servis, l'Etat d'Israël encourage lui aussi l'amalgame entre nation et confession qui effectivement laisse un tas de gens sur le carreau. Bien vu!



LE ZOOM

EN OBSERVANT ATTENTIVEMENT UNE IMAGE, IL ARRIVE QU'ON DÉCOUVRE UN TAS DE DÉTAILS QUI ÉCLAIRENT LE SPORT D'UNE AUTRE MANIÈRE. CELLE-CI A ÉTÉ TIRÉE D'UN MEETING ASSEZ PARTICULIER QUI S'EST TENU EN AUSTRALIE, L'HIVER DERNIER. ■ OLIVIER BEAUFAYS

NITRO ATHLETICS

La Jamaïcaine Christine Day reçoit le bâton dans le relais mixte 4 x 400 mètres. Une épreuve inédite. Mais c'est le principe de ces meetings baptisés «*Nitro Athletics*»: casser les codes traditionnels pour privilégier le spectacle. On court en relais sur des distances hétéroclites comme le 4 x 800 ou 600 mètres. On invite les athlètes paralympiques à se mesurer aux valides. On organise des «*duos*» sur 150 mètres ou des épreuves à l'américaine (NB: à chaque tour, le coureur le plus lent est éliminé). Ici, le mot «*nitro*» fait évidemment référence à la nitroglycérine: les organisateurs veulent que ça «*pète*» de tous les côtés!

Ces «*Nitro Athletics*» s'organisent sous le couvert de la Fédération australienne. Les trois soirées de la première édition (4, 9 et 11 février 2017) se sont déroulées au Lakeside Stadium de Melbourne comme on le déchiffre à peine sur les chemises de ces juges arbitres. A l'avenir, les organisateurs prévoient de faire voyager l'événement de ville en ville et peut-être même d'exporter le concept sur les autres continents.

Comme dans les meetings d'athlétisme, plusieurs épreuves se déroulent en même temps, sauf qu'ici, tout va plus vite. Aucun horaire n'est établi à l'avance. Dès qu'une épreuve s'arrête, une autre prend le relais. Les formats aussi sont revus à la baisse. Dans les concours de perche ou de longueur, le nombre d'essais est abaissé à quatre par concurrent. Notez que cette frénésie nuit aux performances. A la perche, par exemple, le Chinois Xue Changrui l'a emporté avec une barre à 5 mètres 50. Aux championnats du monde à Londres en 2017, il avait passé 5,82 mètres pour terminer seulement quatrième. A la longueur, l'Américain Jarrion Lawson a réussi un saut à 8,02 mètres, soit 42 centimètres en-deçà de la marque qui lui avait valu de devenir vice-champion du monde en 2017.



Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Zoom_Photo

1 page



ENVOYEZ-NOUS VOS QUESTIONS ET NOTRE ENTRAÎNEUR **ROGER IGO** PRENDRA SA PLUS BELLE PLUME POUR VOUS RÉPONDRE.

Le courrier doit être adressé à la rédaction: info@zatopekmagazine.com ou directement via notre site www.zatopekmagazine.com. Vous pouvez y poster directement vos questions en cliquant d'abord sur l'onglet "vos réactions" et puis sur "exprimez-vous".

Face à l'abondance de courriers, seuls les abonnés auront désormais le privilège d'une réponse longue et personnalisée. Il suffit de mentionner vos noms et prénoms.

L'ancien sous-officier d'élite Roger Igo exerce le métier d'entraîneur depuis plus de trente ans. Fort de ses nombreux titres et distinctions en cross, sur route et en montagne, il vous apportera ses réponses.



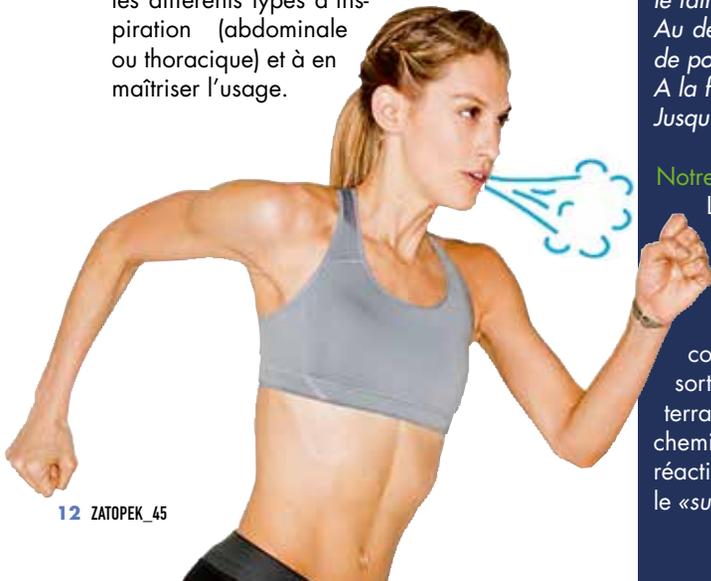
Parcourez aussi notre grande bibliothèque de questions et de réponses. Vous y trouverez peut-être votre bonheur! www.zatopekmagazine.com

IL FAUT QUE TU RESPIRES!

Depuis que je me suis mise à la course à pied, j'ai perdu 20 kilos. A 49 ans, je ne me suis jamais sentie aussi bien dans mon corps. En revanche, je respire toujours aussi difficilement. Surtout en début d'effort. J'ai parfois l'impression de suffoquer. Et ce n'est pas lié à l'intensité des exercices. Parfois, cela me prend même au repos. J'ai l'impression d'étouffer. Evelyne

Notre réponse

Parfois il arrive qu'en situation de stress intense, on ressent la sensation très désagréable et angoissante de manquer d'air. De ce fait, on respire plus vite et plus fort. Et le malaise s'amplifie! On appelle cela un «*syndrome d'hyperventilation*». Il s'explique par l'hypocapnie, c'est-à-dire une baisse excessive du taux de dioxyde de carbone (CO₂) dans le sang, liée précisément à cette situation d'emballement respiratoire. Pour éviter ce piège, certains spécialistes proposent différentes techniques en cas de crise comme de respirer dans un gant de toilette ou un sac en papier pour réassimiler un peu plus de CO₂. En dehors des phases de détresse, on peut aussi pratiquer divers exercices respiratoires en apprenant par exemple à distinguer les différents types d'inspiration (abdominale ou thoracique) et à en maîtriser l'usage.



LE SECRET D'UNE SUEUR «LIGHT»

Je suis adepte du sauna. Cependant, je m'inquiète de ses éventuels effets néfastes sur la performance. On m'a dit que les fortes sudations faisaient perdre beaucoup de sels minéraux. Or il se trouve que je suis fréquemment sujette aux crampes dans les trails auxquels je participe. Pensez-vous qu'il puisse y avoir une relation de cause à effet? Patricia

Notre réponse

A priori, non. Lorsqu'on est un habitué des saunas, on entraîne au contraire les mécanismes de sudation qui s'enclenchent plus vite et produisent une sueur moins riche en sels minéraux. Il s'agirait donc plutôt d'un mécanisme bénéfique à condition toutefois de respecter certaines règles. Pas de sauna juste après l'effort. Comptez un délai compris entre 3 et 6 heures pour laisser au corps le temps de bien récupérer. Pas de sauna juste avant l'effort non plus. Dans des disciplines à catégories de poids, la boxe par exemple, il arrive que le sauna soit la seule pour perdre rapidement des kilos. En général, cela se paie sur le ring.



LA TECHNIQUE DE L'ÉCHANGISTE

Quand je change de paire de chaussures, je m'arrange chaque fois pour le faire en douceur selon un protocole que je voudrais partager avec vous. Au début de la séance, je cours 2 ou 3 kilomètres avec la nouvelle paire de pompes. Puis je remets l'ancienne. Petit à petit, j'augmente la distance. A la fin du mois, je garde les mêmes chaussures tout au long de la séance. Jusqu'à la prochaine fois. Martin

Notre réponse

Les blessures surviennent souvent après un changement de matériel. On comprend donc la prudence de ce coureur. En même temps, sa technique nécessite un grand sens de l'organisation. Une autre façon de faire consiste à alterner les modèles à chaque sortie et à changer très fréquemment de terrain d'entraînement: piste, route, herbe, chemin. Il faut que le pied conserve toute sa réactivité et donc on conseille pour cela de le «*surprendre*» en jouant sur les contraintes.



Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

La Muse_Du Coach
1 page

■ ZÁTOPEK À ANGOULÊME

Chaque année, le plus grand salon mondial de la bande dessinée a lieu à Angoulême à la fin du mois de janvier. Vous ne devinez jamais qui était la star de l'édition 2018: Zátópek!



PREMIER CONSTAT EN LISANT CETTE BANDE DESSINÉE CONSA-CRÉE À EMIL ZÁTOPEK: ELLE NE RESSEMBLE À AUCUNE AUTRE.

C'est vrai! Le dessinateur Jaromír 99 fait partie des rares artistes directement identifiables. Tous les personnages et les objets sont «cernés», c'est-à-dire que les contours sont accentués d'un trait assez épais. Il utilise aussi de grands aplats de couleurs qui évoquent les affiches de propagande de l'époque communiste. Il joue en permanence avec les teintes rouge et turquoise, toutes les deux un peu délavées.

ON DIRAIT DES TABLEAUX!

Oui. C'est un grand artiste et malgré l'austérité des moyens, il parvient aussi à glisser de la sensibilité dans ses dessins comme ceux où l'on voit le jeune Zátópek en famille avec ses parents qui lui demandent d'arrêter de courir car ils craignent pour sa santé. Au début de sa carrière, Zátópek lui-même est persuadé d'être atteint de tuberculose. On lui avait découvert une pseudo tâche sombre sur les poumons.

LES TEXTES SONT GÉNÉRALEMENT ASSEZ COURTS ET ON LAISSE AUX



LECTEURS LE SOIN D'IMAGINER CE QUI SE PASSE ENTRE LES CASES?

Le scénariste ne donne que les informations strictement nécessaires et reste toujours très fidèle aux réalités, jusqu'aux surnoms des personnages. Zátópek utilisait le surnom «Yaourt» pour son ami Stanislav Jungwirth. Sa femme l'appelait «Topek». On trouve cela dans le livre.

DÉCIDÉMENT, LE PERSONNAGE DE ZÁTOPEK INSPIRE LES AUTEURS. IL Y AVAIT LE LIVRE COURIR DE JEAN ECHENOZ, LA BANDE DESSINÉE ZÁTOPEK, LES ANNÉES MIMOUN DE MARCEL COUCHAUD. A PRÉSENT, LA VÔTRE. ON PARLE AUSSI D'UN BIOPIC (*). C'EST RARE POUR UN SPORTIF.

C'est précisément parce que l'histoire de Zátópek dépasse le cadre sportif. Il fait carrière dans un climat politique très lourd. Il a fait preuve de courage aussi en défendant son ami «Yaourt» contre le régime pour qu'il puisse participer aux Jeux d'Helsinki. Lui-même était pratiquement condamné à devenir la plus grande star des Jeux. Sinon il aurait peut-être même été torturé comme le docteur Jan Haluza, son premier entraîneur, ainsi qu'on le voit dans le livre. Puis il y a le récit de son mariage avec Dana et on comprend dans ces pages qu'ils entretenaient une vraie complicité qui les a sûrement aidés à se hisser l'un l'autre vers les sommets. Avec des moments de partage. Et des moments d'exaspération. Dana explique d'ailleurs que quand Emil l'énervait trop, elle lançait son javelot comme s'il était à 50 mètres et qu'elle voulait absolument l'atteindre.



Marie Monard a lancé les éditions «Des ronds dans l'O» il y a 14 ans. Sa société

compte aujourd'hui un peu plus de 140 livres au catalogue. Il s'agit surtout de bandes dessinées et de livres pour enfants autour de thématiques récurrentes: l'humanisme, l'histoire, le sport, l'amour.



■ Propos recueillis par Gilles Goetghebuer

(*) Le film devait sortir à la fin de l'année 2017 mais il semble que tout se soit arrêté à la mort en mars 2015 du père du réalisateur David Ondricek. Prénommé Miroslav et âgé de 81 ans, il était lui aussi très connu dans le monde du cinéma pour avoir été directeur de la photo des films de Miloš Forman, dont le célèbre Amadeus.

A LIRE ABSOLUMENT

Toutes les planches de cet album sont superbes. Nous en avons choisi trois. La première illustre comment Zátópek a été initié à l'entraînement fractionné par son ami et entraîneur Jan Haluza. Les deux suivantes le montrent dans le cadre de réunions de famille, la première fois pour contester son choix de faire une carrière sportive et la seconde pour lui demander d'être moins expressif dans la douleur. «Tu nous fais honte» dit sa mère.

(Zátópek: textes de Jan Novák, dessins de Jaromír 99, traduction de Guillaume Narguet, Ed. Des ronds dans l'O, 2017)

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Culture_Club
3 pages

Paula Radcliffe et Gary Lough, pour le meilleur et pour le pire



J'ENTRAÎNE À LA FOLIE

**LES COLLABORATIONS
SPORTIVES ENTRE UN COACH
ET SES ATHLÈTES DÉRIVENT
SOUVENT EN HISTOIRES
D'AMOUR. CERTAINES SONT
TRÈS BELLES. D'AUTRES TRÈS
GLAUQUES!**

Dans la langue française, on ne connaît que trois mots qui sont masculins au singulier et féminins au pluriel: amours, délices et orgues. Eh oui! Il faut dire de *belles* amours, de *coûteuses* délices, de *grandes* orgues. La raison qui préside à cette règle grammaticale demeure mystérieuse. Evidemment, on peut s'amuser à lui prêter une intention comme celle d'illustrer la prétendue frivolité des femmes, plus enclines que leurs maris à conjurer ces trois éléments au pluriel: les aventures amoureuses, les plaisirs charnels et, bien sûr, les orgues du mariage. A moins que ce ne soit

l'inverse. Chacun se fera une idée de ce qui est spécifiquement masculin ou féminin selon son expérience et son éducation. En revanche, si on fait l'effort de se débarrasser de tous ses préjugés et d'observer les comportements mâles et femelles en parfaite impartialité, on est inévitablement frappé par le fait que les différences d'ordre sexuel sont plutôt ténues. C'est vrai! On aborde toujours ces questions comme s'il s'agissait d'un jeu des sept erreurs, en se focalisant sur des divergences infimes sans voir qu'en réalité, nous sommes étonnamment semblables, nous, les hommes et les femmes. Ainsi il existe des «*hommes fatals*», des

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

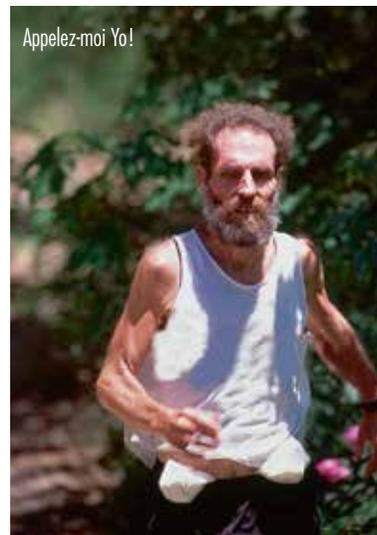
Psychologie
7 pages

UNE HISTOIRE DE DINGUES!

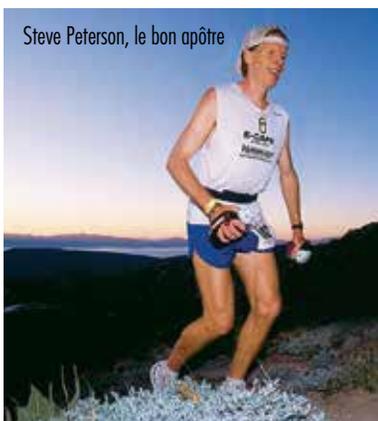
CERTAINS GROUPES D'ENTRAÎNEMENT RESSEMBLENT À DES SECTES. CERTAINS ENTRAÎNEURS JOUENT AU GOUROU. VOUS NE LE CROYEZ PAS? VOICI L'HISTOIRE COMPLÈTEMENT DINGUE DES «DIVINE MADNESS».

Toutes les sectes fonctionnent selon des principes plus ou moins identiques. Leur naissance est même tellement stéréotypée que, dans la loi française, dix facteurs suffisent pour prouver leur existence (*). On en retrouve neuf dans l'aventure inquiétante vécue par les membres de *Divine Madness*. Tout commence pourtant de façon paisible au début des années 90. Des habitants de Boulder (Etat du Colorado) ont l'habitude de courir ensemble. Un beau jour, ils décident de vivre en communauté. La troupe s'installe alors un peu à l'écart de la ville, dans une ferme transformée pour l'occasion en camp d'entraînement. Progressivement, un des équipiers, Marc Tizer, dont le rôle consiste à établir le programme athlétique, voit grandir son influence sur les autres membres du groupe. Il lui vient d'abord l'idée d'agrémenter

l'emploi du temps par des séances de méditation très lâchement inspirées de la lecture approximative d'ouvrages sur le bouddhisme zen, le soufisme et le yoga. «*On vivait et on s'entraînait ensemble*», se souvient son ancien collègue Doug McLean. «*Il n'y avait aucun culte de la personnalité là-dessous. Nous étions juste des gens empathiques.*» Les semaines passent et Tizer paraît s'enivrer de sa propre autorité. Il décide qu'il faut dorénavant l'appeler «Yo». Après le sport et la méditation, le voici qui se met aussi à décider de ce que l'on doit manger et quand on doit dormir. Afin de s'assurer que ses disciplines respectent ses consignes, il n'hésite pas à les convoquer en plein milieu de la nuit pour d'interminables réunions. «*Il était capable de me réveiller à deux heures du matin et de me forcer à boire un verre en*



sa compagnie. L'effet de la fatigue lié à celui de l'alcool faisait que je ne contrôlais plus rien», explique une ancienne adepte. De toute façon, Yo a décrété qu'un athlète digne de ce nom n'a pas besoin de plus de cinq heures de sommeil quotidien. Parfois moins. Les jeudis, par exemple, se terminent inmanquablement par une sorte de grand bal où les couples se forment et reforment à l'envi. Ah oui! On avait oublié de préciser que Yo



Steve Peterson, le bon apôtre



Janet Runyan, les années divines

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Divine_Madness
1 page

LOMBALGIE ON AVAIT TOUT FAUX!

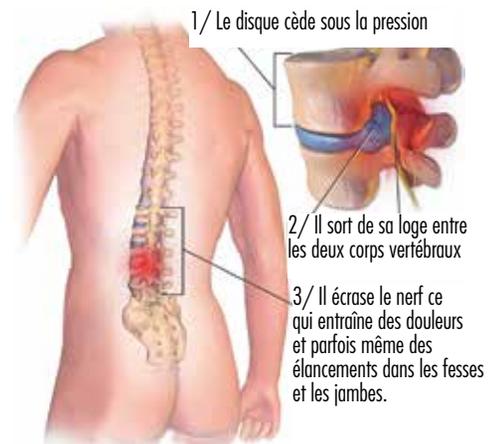


Dans le langage courant, on parle de mal au dos, de tour de rein, de lumbago ou de hernie comme s'il s'agissait de pathologies distinctes. En fait, ces problèmes résultent le plus souvent d'une lésion des disques intervertébraux, ces pièces cartilagineuses de la taille d'un sous-bock qui se glissent comme des «*silent blocs*» entre les corps vertébraux (voir dessin). Jusqu'à l'âge de 10 ans, ces disques n'ont rien à craindre. Ils sont jeunes et solides. Ils n'ont pas non plus trop de poids à supporter. De plus, ils sont bien vascularisés. Si d'aventure l'un d'entre eux se fissure pendant l'enfance, il cicatrise aussi vite que n'importe quel autre tissu corporel: os, peau, muscle. C'est après que les choses se gâtent. La vascularisation directe du disque diminue jusqu'à s'arrêter complètement. A partir de là, les disques ne sont plus irrigués et ne peuvent plus se nourrir qu'indirectement, par un lent phénomène de diffusion des nutriments via les vertèbres voisines, un peu comme ces champignons qui poussent sur le tronc de l'arbre en aspirant la sève. Les années passent et les champignons –pardon, les

disques- deviennent de plus en plus secs et fragiles. Ils peuvent alors se déchirer et on se retrouve plié en deux par la douleur car la fin de leur irrigation ne signifie pas la mort de leur sensibilité! Au contraire, ces disques restent très riches en terminaisons nerveuses (*). Pire encore, ils peuvent parfois larguer un fragment qui fera protrusion dans le canal médullaire où passent les nerfs, ce qui se traduit par des élancements dans les fesses et les jambes. Rien de très marrant!

Hernie soit qui mal y pense

Cet accident n'a rien, mais vraiment rien d'original. On estime que les lombalgies concernent ou concerneront jusqu'à 80% de la population à un moment ou un autre de son existence. Une telle épidémie mérite bien qu'on réfléchisse à son «*étiopathogénie*», comme disent les médecins. En clair, à ses causes et aux processus par lesquels celles-ci agissent. Dans la majorité des cas, c'est la dégénérescence des disques qui est mise en cause. Pourquoi les lésions discales font-elles autant de ravages? Peut-être que la nature



Les maux de dos résultent souvent d'un même processus.

n'avait pas prévu que nous vivrions aussi longtemps. Elle nous aurait dotés de disques trop fragiles. A moins que ce ne soit notre passage de la quadrupédie à la bipédie, auquel cas nous devrions incriminer nos lointains ancêtres. Et encore plus lointains qu'on ne le pensait puisque des découvertes récentes en paléoanthropologie font désormais remonter ce mode de locomotion à 7, 8 voire 9 millions d'années. Quoi qu'il en soit, il semble bien qu'au cours de notre vie, la vitesse de dégénération du disque outrepassasse celle de régénération et donc qu'on soit (presque)

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Maux_De Dos
6 pages



SOMMAIRE

- 2-3** LBFA
- 4** Le Delhalle
- 7-13** Challenges 2018
- 14-21** Agenda des courses
- 30-32** Terminus

ÉDITO



Bienvenue dans cette 45^e édition de la Locomotive de Zatopek!

Nous vous présentons tous nos vœux de réussite, de bonheur, de santé pour

2018 et toutes les années qui suivront!

Entre Dorian Boulvin, vice-champion d'Europe de cross par équipe, Henri Salavarda qui livre ses secrets d'entraînement, le romancier Daniel Charneux qui prête sa plume au Challenge des Belles du Haut-Pays, Aurore Braconnier, auteure d'un livre «Je Cuisine Pour Ma Forme» dont les initiales ne sont pas sans rappeler celles d'un certain programme d'initiation, Laurent Goblet, l'inventeur d'un étrange camion-douche ou encore Sébastien Dewitte le gérant passionné du magasin Jogging Plus à Bruxelles, les rencontres ne manquent pas!

Mais cette Loco accordera également une grande place aux courses avec notre traditionnel agenda, un retour sur les épreuves les plus populaires de l'année 2017 province par province. Nous porterons également un regard attentif sur la saison à venir avec la présentation détaillée des principaux challenges. De quoi rentrer d'un bon pied dans 2018!

Eric Cornu

LET'S DO IT



MARCHONS CONTRE L'INJUSTICE ET LA PAUVRETÉ

OXFAM
PEACEWALKER
42 KM | TEAMS DE 4 | 10 H

19 MAI 2018
WESTHOEK

OXFAM
TRAILWALKER
100 KM | TEAMS DE 4 | 30 H

25 & 26 AOÛT 2018
HAUTES FAGNES

PLUS D'INFOS
www.doitforoxfam.be



La Zatopek
en Famille

Visé

28
01
18



Landi Sport et Santé, en collaboration avec l'Échelon des Sports de Visé, les Scouts de Visé et le magazine Zatopek présente:

Programme

- A partir de 9h : châteaux gonflables à l'intérieur
- 09h30: 400 mètres (maternelle)
- 09h45: 800 mètres (primaire)
- 10h00: 18km Trail
- 10h30: 5km
- 10h35: 10km

Extras

- Programme d'entraînement pour le 10 km : www.zatopekmagazine.com
- Formule d'entraînement pour le 5 km : www.jecourspourmaforme.com
- Challenge Interécoles: matériel de sport offert aux établissements les mieux représentés.
- Garderie d'enfant prévue (réservation via event@zatopekmagazine.com)

Infos et préinscriptions
www.zatopekmagazine.com

Contact
event@zatopekmagazine.com



Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

La_Locomotive
31 pages



LA PUISSANCE APPRIVOISÉE

POUR ÉVALUER LEUR PERFORMANCE, LES CYCLISTES NE JURENT PLUS QUE PAR UNE SEULE MESURE: LA PUISSANCE. DÉSORMAIS, GRÂCE À UN NOUVEAU CAPTEUR, LES COUREURS À PIED PEUVENT EN FAIRE DE MÊME. AVEC QUELS AVANTAGES À LA CLÉ?

Il y a quelques années, le monde du cyclisme vivait une révolution avec l'arrivée des capteurs de puissance. La vitesse et les pulsations cardiaques, jusqu'à valeurs-reines pour l'appréhension de l'effort, furent vite reléguées dans l'ombre. En effet, ces deux seuls paramètres manquaient de la fiabilité nécessaire pour planifier un programme d'entraînement. La vitesse est trop sensible à des impondérables tels que le vent, le relief, l'aspiration provoquée par la présence d'autres coureurs, le revêtement de la route, etc. Quant aux pulsations cardiaques, elles varient pour un même effort en fonction de la

température, de la santé, de l'état de fatigue et même du moment de la journée. En affranchissant le monde du cyclisme de ces contraintes, les capteurs de puissance (voir ci-dessous) y sont vite devenus un outil indispensable.



Cet appareil a révolutionné le vélo.

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Technologie_Entrainement
3 pages



Mario Mola (27 ans) est double champion du monde en titre de triathlon sur distances olympiques. Il a déjà tout gagné sauf les Jeux olympiques qui constituent son objectif pour les années à venir.

LE MAÎTRE DU KISS

TOUS LE MONDE SAIT QU'EN ANGLAIS, «A KISS» SIGNIFIE «UN BAISER». MAIS CES LETTRES SONT AUSSI LES INITIALES DE L'EXPRESSION «KEEP IT SHORT AND SIMPLE» («FAIRE COURT ET SIMPLE») QUI CORRESPOND PARFAITEMENT À LA PHILOSOPHIE D'UN DES MEILLEURS TRIATHLÈTES DU MONDE, L'ESPAGNOL MARIO MOLA.

DANS LES PAGES PRÉCÉDENTES, NOUS PRÉSENTONS DE NOUVEAUX APPAREILS DESTINÉS À MESURER LA PUISSANCE EN COURSE À PIED. L'AVIS D'UN TRIATHLÈTE NOUS INTÉRESSE DANS LA MESURE OÙ VOUS UTILISIEZ DÉJÀ CETTE TECHNIQUE EN VÉLO. POUR VOUS, IL S'AGIRA EN SOMME D'UNE SIMPLE ADAPTATION TECHNOLOGIQUE.

A vélo, c'est vrai, on utilise ces capteurs de puissance depuis plusieurs années déjà. Certains athlètes ont le nez dessus en permanence. Pas moi. C'est plutôt mon coach, Joël Filliol, qui s'en sert. Et non, il ne m'a pas encore demandé de tester les modèles pour coureurs. S'il le fait, je



m'exécute, bien sûr. Mais personnellement, je ne prête pas trop d'attention à toutes ces données. En chiffres bruts, je ne développe pas une énorme puissance. Mais ce n'est pas grave car ce qui compte en triathlon, c'est le rapport poids/puissance. Et comme je suis léger (60 kilos pour 1,70 mètre), je me défends!

UN TRIATHLÈTE PEUT SOIT TRAVAILLER AVEC TROIS ENTRAÎNEURS SPÉCIALISÉS DANS CHACUNE DES DISCIPLINES, SOIT CONFIER LE TRAVAIL À UNE SEULE ET MÊME PERSONNE. QUELLE SOLUTION PRÉFÉREZ-VOUS?

Personnellement, j'ai essayé les deux et je préfère la situation actuelle avec un seul entraîneur. Le risque avec un trio, c'est que chacun poursuive son propre but sans comprendre que certaines avancées sont conditionnées par

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Rencontre
2 pages



PARLEZ-VOUS JOGGING?

ON PARLE SOUVENT MIEUX UNE LANGUE ÉTRANGÈRE LORSQU'ON A UN COUP DANS LE NEZ. VOUS AVEZ REMARQUÉ? MAIS IL Y A UNE AUTRE FAÇON DE DEVENIR POLYGLOTTE. LA COURSE, BIEN ENTENDU!

La réplique appartient à Coluche. Dans son excellent sketch *Les Vacances*, il affirme «*parler un peu turc*». Mais, précise-t-il, «*seulement sous la torture*». Le trait d'esprit touche juste. A moins d'être vraiment bilingue, nous ne nous exprimons dans une langue étrangère qu'en dernier recours. La crainte d'être ridicule, sans doute. Restons un instant avec Coluche qui, manifestement, ne portait pas les sportifs dans son cœur. Dans *J'ai pas dit ça... sur les sportifs*, il leur en met plein le blason. «*On dit que les sportifs ne sont pas très malins. Bon, c'est vrai, mais c'est l'esprit d'équipe! Il y a une équipe, il y a un esprit. Alors ils partagent!*» Plus loin, il s'en prend aux coureurs, à propos desquels il dit ceci: «*le temps qu'ils passent à courir, ils le passent pas à se demander pourquoi ils courent!*» A l'écouter, Coluche considérait les athlètes comme des êtres

intellectuellement limités, encore plus cons que les supporters («*qui eux, au moins, sont assis*»). Or ce n'est pas exactement ce que montre la science. Depuis quelques décennies, une multitude de travaux laissent penser au contraire que le sport retarde la sénilité, dope la mémoire, stabilise l'humeur. Bref, il fait un bien fou au corps et au mental! Et au langage? Se pourrait-il que le sport aide en plus à devenir polyglotte? La question n'a pas fait l'objet de grandes études scientifiques. On pourrait cependant répondre par l'affirmative en considérant le nombre de champions qui manient sans difficulté plusieurs langues. On se moque souvent des cyclistes, des footballeurs ou des rugbymen, ces prétendus ignares, alors que dans ce domaine au moins, la plupart nous en remontre volontiers. Ainsi Franck Ribéry parle beaucoup mieux l'allemand que ceux qui le raillent. A

J'AI PAS DIT ÇA!



l'époque de sa gloire, Eddy Merckx répondait aux journalistes dans leurs langues respectives: français, néerlandais, italien, anglais, allemand, espagnol, au choix. Excusez du peu! D'où notre question: le sport aurait-il le don de lever les inhibitions linguistiques? Plausible. Notre rencontre avec Sidy Diallo ne peut que renforcer cette présomption. Sidy Diallo? Peut-être avez-vous déjà

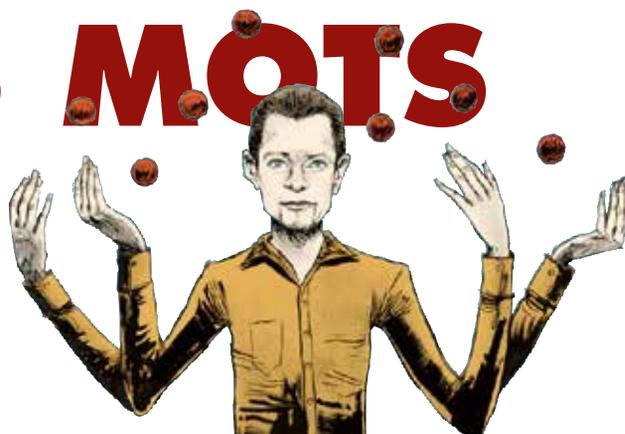
Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Cerveau_et Psycho
2 pages

A VOUS DE JONGLER AVEC LES MOTS

RUNNING, FINISHER, BASKETS, SPRINT. LE LEXIQUE DE LA COURSE À PIED EMPRUNTE EN MAJORITÉ À L'ANGLAIS. MAIS PAS SEULEMENT. CERTAINES ORIGINES SONT TRÈS INATTENDUES. TESTEZ VOS CONNAISSANCES.



1/ SI UN ANGLAIS VOUS DIT QUE VOUS AVEZ UNE MAUVAISE «STAMINA», QUE VEUT-IL DIRE?

- a > Que vous faites vraiment une triste mine.
- b > Que vous manquez d'endurance.



Réponse b > Les Anglais ont fait dériver ce mot du latin *stamen*, qui désigne l'étamine d'une plante, sa tige et au sens figuré, le fil de la vie fabriqué, dévidé et finalement coupé par les Parques dans la mythologie romaine. Par extension, *stamina* en est venu à dénommer les ressources vitales et la capacité de résistance d'un être.

2/ DANS LE PELOTON CYCLISTE ET PARFOIS EN COURSE À PIED, CERTAINS COUREURS SONT CHARGÉS DE RAVITAILLER LES AUTRES. A LEUR PROPOS, QUE FAUT-IL DIRE?

- a > Grégarios
- b > Gregarii

Réponses a et b > «*Gregarios*» est le pluriel francisé du mot latin *gregario*. «*Gregarii*» est sa déclinaison latine. Dans la Rome antique, ce terme désignait les gladiateurs communs, les seconds couteaux si vous voulez, moins forts que ceux de l'élite, les *meliores*. *Gregario* lui-même dérive de *grex* (le troupeau).

3/ COMMENT DIT-ON PELOTON EN ANGLAIS?

- a > Pack
- b > Platoon



Réponse a > On dit pack. Notez que «*platoon*» aurait très bien pu convenir aussi. Les deux termes possèdent la même origine et désignent n'importe quelle unité combattante dépendant d'une armée. Mais «*platoon*» ne s'est jamais émancipé du cadre militaire. Peloton, si.

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Divertissement
2 pages



LIBIDO EN BERNE

EN RÈGLE GÉNÉRALE, SPORT ET LIBIDO FONT PLUTÔT BON MÉNAGE. COMME ON S'AIME MIEUX SOI-MÊME, ON AIME AUSSI MIEUX L'AUTRE. OU LES AUTRES, CELA DÉPEND DES TEMPÉRAMENTS. CEPENDANT IL ARRIVE QUE CE LIEN SE BRISE. EN CAS DE SURENTRAÎNEMENT PAR EXEMPLE, LE DÉSIR EST UNE DES PREMIÈRES CHOSES À DISPARAÎTRE. AVANT L'APPÉTIT, LE SOMMEIL ET LA JOIE DE VIVRE. QUELLE EST LE PALIER À NE PAS DÉPASSER?

Depuis plusieurs années, un tas de rumeurs colportent des histoires grivoises de corps-à-corps en marge des Jeux olympiques. Il ne s'agit pas de judo ou de lutte mais de toutes ces idylles qui naissent entre athlètes de disciplines et de pays différents. «*De ma vie, je n'ai jamais vu un bordel pareil*» s'amusa Hope Solo, gardienne de but de l'équipe américaine de football, en décrivant les mœurs du village olympique. Un «*bordel*», à ce point? Sans doute exagère-t-elle un peu. Mais que des amours éclosent, oui, voilà qui est sûr. Parfois de façon débridée. Le CIO doit avoir pris conscience de l'ampleur du phénomène puisqu'une distribution de préservatifs a été instaurée dès les Jeux de Séoul en 1988. Au début, cela se faisait discrètement. A petite échelle. La première fois, les machines délivrèrent 8500 condoms très exactement. C'était notoirement

insuffisant. Quatre années plus tard à Barcelone, on en comptait 90.000! Puis ce nombre a augmenté régulièrement au rythme des ébats athlétiques. A Londres en 2012, 10.500 athlètes utilisèrent 150.000 préservatifs, soit presque quatorze par personne, ce qui invita la presse à décrire ces Jeux comme «*les plus torrides de l'histoire*». Supplantés par Rio! La capitale brésilienne explosa tous les records avec ses 450.000 capotes distribuées en 15 jours (350.000 modèles masculins et 100.000 féminins), ce qui fait tout de même deux préservatifs par jour et par athlète! Comme on suppose que dans le lot, certains sont abstinentes ou simplement fidèles au (à la) conjoint(e) resté(e) au pays, cela donne une idée de l'activité des autres. Bref, si l'on en juge d'après l'exemple de ces olympiens, sport et libido forment plutôt un bon duo. Les publicitaires jouent d'ailleurs sur cette corde érotique en présentant

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Des chercheurs_ qui cherchent

3 pages

LES MAILLOTS FÉTICHES



PRESQUE TOUS LES COUREURS SE SONT ATTACHÉS À DE VIEUX BOUTS D'ÉTOFFE QU'ILS ONT AUTREFOIS PORTÉS PENDANT UNE ÉPREUVE PARTICULIÈREMENT RICHE EN ÉMOTIONS. ET VOUS, AVEZ-VOUS UN MAILLOT FÉTICHE?

■ Propos recueillis par Olivier Beaufays

LES COUREURS SAVENT POURQUOI

PHILIPPE

«Mon maillot fétiche? Clairement, c'est celui du Marvejols-Mende, édition 1992. J'y tiens parce que l'épreuve est mythique. Saviez-vous qu'elle fut la première à utiliser l'appellation 'semi-marathon'? Et l'une des premières à avoir ouvert

ses portes aux femmes? J'y tiens aussi parce qu'il s'agit d'un tirage limité. A l'époque, les courses ne distribuaient pas de maillots à tout va. Les participants ne pouvaient même pas en acheter. Ils étaient exclusivement réservés aux organisateurs. Celui-là, je l'avais

échangé avec un bénévole contre un autre estampillé 'Jupiler' avec lequel j'étais censé courir. Les bières belges commençaient à avoir un peu de succès en France. J'étais ravi du troc. Et lui aussi.»



LE GILET MAGIQUE

DAVID

«J'ai reçu ce gilet lors de l'inscription à mon premier trail, il y a quatre ans. Comme tout s'était bien déroulé, depuis je l'enfile par superstition à chaque entraînement. Je suppose qu'après autant de lessives, il a perdu ses propriétés techniques. Mais il a conservé tous ses pouvoirs magiques. C'est le plus important.»



SIGNEZ ICI

OLIVIER

«Ce maillot, je ne l'ai porté qu'une fois car je ne voudrais pas que la signature au feutre s'efface. Un jour, alors que je laçais mes chaussures de course dans le hall d'un hôtel chic de Santa Monica en Californie, où j'étais descendu pour un congrès, un minuscule Ethiopien est sorti de l'ascenseur. Il portait un survêtement flambant neuf sur lequel on devinait encore les pliures de l'emballage. Malheureusement, il ne devait pas y en avoir à sa taille donc il flottait littéralement dedans. Lorsqu'il a traversé le

Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Témoins
6 pages



GRATUIT

MARATHON, SEMI-MARATHON, 10km

Téléchargez votre plan d'entraînement personnel

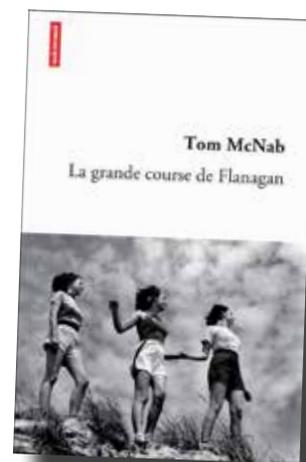
Profitez toute l'année de nos programmes personnalisés sur le site Zatopek. Un simple test sur 1500 ou 2000 mètres suffit, avant de commencer.

Plus simple, c'est impossible!



LA GRANDE COURSE DE FLANAGAN A-T-ELLE VRAIMENT EXISTÉ?

LA GRANDE COURSE DE FLANAGAN EST LE LIVRE CULTE SUR LA COURSE À PIED. IL RACONTE L'HISTOIRE DE LA PLUS LONGUE ÉPREUVE PÉDESTRE ORGANISÉE À TRAVERS LES ETATS-UNIS. QUELLE EST LA PART DE VÉRITÉ ET DE ROMANCE DANS CETTE ŒUVRE MAGISTRALE? NOUS AVONS POSÉ LA QUESTION À SON AUTEUR, TOM MCNAB.



Nous sommes le 11 novembre 1926 aux Etats-Unis. Ce jour-là, le gouvernement publie un décret qui autorise l'ouverture de la fameuse Route 66. Certes, il en reste quelques morceaux à goudronner. Mais on peut d'ores et déjà l'emprunter sur des très longs tronçons et, grâce à elle, traverser le pays de part en part. Un événement historique! Quelques années plus tard, les fermiers de

l'Ouest l'utiliseront en masse pour aller chercher du travail loin de chez eux. En 1946, le jazzman Nat King Cole ira jusqu'à lui consacrer une chanson qui connaîtra un immense succès et sera reprise par tout le gratin musical: Bing Crosby, Chuck Berry, les Stones et même Depeche Mode. Mais nous ne sommes encore qu'en 1926. Nat King Cole est âgé d'à peine 7 ans et l'annonce de l'inauguration de la Route 66 ne rencontre en réalité aucun écho, au

grand dam de ses promoteurs qui cherchaient à en faire la publicité. Charles Flanagan, un directeur de communication, avance alors l'idée saugrenue d'organiser une course à pied sur son tracé, persuadé qu'une épreuve aussi démentielle la ferait connaître du grand public. Le slogan est déjà tout trouvé: «*Si on peut faire la route à pied, on peut encore plus facilement la faire en voiture.*»



Zatopek magazine

LE 1^{ER} MAGAZINE RUNNING & SANTÉ DE VOTRE RÉGION

Macadam_People
6 pages

suivez votre cœur



beat yesterday.
forerunner® 35

montre GPS de course à pied avec interface conviviale et cardio-fréquencemètre au poignet! 