



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 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 aspirent à le devenir.



La 9<sup>e</sup> édition de la Manneken-Pis Corrida aura lieu ce mercredi 26 décembre.  
© DIDIER BAUWERAERTS

# En avant la musique !

LES CORRIDAS DE FIN D'ANNÉE SONT DES COURSES PARTICULIÈRES OÙ L'AMBIANCE COMPTE AUTANT QUE LES RÉSULTATS. COMME À LA MANNEKEN-PIS CORRIDA.

**C**e 26 décembre, 2400 coureurs s'élanceront dans les rues de Bruxelles pour la 9<sup>e</sup> édition de la Manneken-Pis Corrida. Ils feront le tour des plus beaux endroits d'une capitale particulièrement scintillante en cette période de l'année: galerie de la Reine, place des Martyrs, rue Neuve, Grand-Place sans oublier le détour par la rue de l'Étuve pour rendre visite à la plus célèbre statue de Bruxelles, celles du Manneken-Pis qui aura revêtu son costume de joggeur pour l'occasion avec le dossard 903: celui que portait Zatopek lors de son fantastique triplé aux Jeux d'Helsinki en 1952 (trois médailles d'or en 5000, 10 000 mètres et marathon).

Comme les autres années, le départ et l'arrivée se jugeront sur la place d'Espagne après une boucle (4 kilomètres) ou deux boucles d'un parcours (8 kilomètres) que les organisateurs (qui ne doutent de rien) ont déjà baptisé de "plus belle corrida du monde". Le pire? Il se pourrait qu'ils aient raison!

## TARMAC À LA BAGUETTE

Mais que serait une fête sans musique? Cette année encore, on pourra compter sur les excellents DJ de la radio Tarmac qui seront accompagnés de Beba Storm pour transformer la place d'Espagne en un gigantesque dancefloor. Pour les coureurs, ce sera l'assurance de démarrer dans les meilleures conditions possible. Eh oui! Il arrive qu'on se sente "porté" par le beat (voir par ailleurs). On court dans un état second, insensible aux contraintes de l'effort. C'est très étrange. Beaucoup de chercheurs en neurosciences se sont

penchés sur ce phénomène et se sont demandé si le simple fait d'entendre de la musique ou d'en emporter avec soi impactait les performances.

Certes, la question n'est pas nouvelle. À toutes les époques, on a encouragé les athlètes par des chants et des cris. En Grèce antique déjà, on trouvait des flûtistes dans les stades. Dans un autre contexte, la musique était aussi utilisée pour galvaniser les soldats sur les chants de bataille. Lors des guerres napoléoniennes, par exemple, on se massacrait aux sons du fifre et du tambour. Cet artifice motivationnel a donc toujours existé.

## DEPUIS 2016, CASQUES ET ÉCOUTEURS SONT INTERDITS DANS LES COMPÉTITIONS EN STADE.

C'est seulement qu'aujourd'hui on dispose de moyens d'investigations plus performants pour en mesurer exactement la puissance et celle-ci est si flagrante que des mesures ont été prises pour interdire la musique en compétition. Depuis 2016, les casques et les écouteurs ont été bannis des compétitions organisées dans le stade sous l'égide de la fédération française d'athlétisme (FFA). Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, c'est le cas aussi en Belgique dans les compétitions de triathlon

et de duathlon. Officiellement, il s'agit de sécurité. On craint en effet que l'inattention que procure le fait de se couper auditivement du monde augmente le risque d'accident. Mais ce n'est pas la seule raison. L'image du sport pâtirait aussi d'une situation où les participants sembleraient ainsi coupés du monde. Chacun dans sa bulle! Enfin, il se pourrait que les censeurs aient voulu annihiler l'éventuel effet dopant que pourrait avoir la musique sur les organismes et mettre pour cela toutes les oreilles à zéro. C'est possible.

Notez que cette interdiction n'existe que dans les stades. Dans les courses sur route, chacun est libre de faire ce qui lui plaît! Et surtout d'écouter ce qui lui plaît!

■ Lionel Kikongi

**Quoi ?** > La Manneken-Pis Corrida (en pratique).

**Où ?** > Place d'Espagne, 1000 Bruxelles (à seulement

5 minutes à pied de la gare Centrale). **Quand ?** >

26 décembre 2018. Départ à 20h30 (un seul départ pour les deux courses 4 ou 8 km). **Infos ?** > [www.zatopekmagazine.com](http://www.zatopekmagazine.com)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1998, Haile Gebrselassie tombait le record du 2000 mètres indoor à Birmingham. Pour l'occasion, le champion éthiopien avait demandé que soit diffusée dans la salle la chanson Scatman du chanteur éponyme. Très fort! "J'ai été porté par le beat", déclarait-il après son exploit. "Ski Ba Dop Ba Dop Bop": le "beat" en question (en français: la pulsation) valait très exactement 135 battements par minute. Une sorte de rythme idéal pour soutenir l'effort.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS  
MARDI 18 DÉCEMBRE 2018