



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.

Bon anniversaire, Charles Darwin

NOUS SOMMES LE 12 FÉVRIER, DATE DU "DARWIN DAY" : UN JOUR OÙ L'ON REND HOMMAGE AU PÈRE DE LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION ET À SON ŒUVRE QUI S'ÉTEND À TOUS LES DOMAINES. MÊME LA COURSE À PIED !

Dans le calendrier international, il n'existe pas beaucoup de jours dédiés à la mémoire d'un seul homme. Certes, il y a la journée Nelson Mandela (le 18 juillet) et la journée Martin Luther King (le troisième lundi du mois de janvier). Mais Charles Darwin est le seul scientifique à connaître cet honneur. Et c'est bien mérité ! Les recherches de Darwin ont été déterminantes pour comprendre nos origines.

Cette journée pour lui rendre hommage trouve même une raison particulière d'exister tant sont grandes les menaces qui pèsent actuellement sur son œuvre. En Turquie, en Arabie saoudite, en Malaisie, en Indonésie, en Afrique du Sud, au Brésil : partout on trouve une majorité de gens pour croire au créationnisme ou pour renvoyer dos à dos créationnisme et évolutionnisme, comme s'il s'agissait

de deux théories également recevables. D'un côté : des recherches, des travaux, des débats contradictoires. De l'autre : de la croyance, de la superstition, de la magie ! Dans bien des pays, ces deux approches sont pourtant traitées sur un pied d'égalité. C'est aussi le cas aux États-Unis où l'actuel vice-président Mike Pence est convaincu que l'univers a été créé par Dieu en personne et que cela se passait il y a 6 000 ans, pile poil. Qu'importe ce qu'en disent les scientifiques.

LE MYSTÈRE DES COUREURS DE FOND

Pour tous les esprits rationnels, il est vraiment dommage que l'enseignement de Darwin soit à ce point malmené. Il constitue une clé essentielle pour nous aider à réfléchir et à répondre à toutes sortes d'interrogations. Y compris en course à pied ! Depuis des an-

nées, les physiologistes de l'effort se posent en effet mille questions à propos de notre adaptation à l'endurance. C'est très étrange en effet. Nous sommes capables de courir sur de longues distances. Mieux même que l'immense majorité des autres espèces. Alors qu'en vitesse pure, nous sommes beaucoup moins performants.

Prenons l'homme le plus rapide du monde : le Jamaïcain Usain Bolt. Au départ d'un 100 mètres, il se fera battre par un chaton de trois mois ! En revanche, aucun singe ne peut nous accompagner lors d'un petit jogging. Les félins, les rongeurs et les ruminants, non plus ! Il n'y a guère que les chiens et les chevaux qui peuvent rivaliser.

LES COUREURS SONT LES HÉRITIERS DE LA CHASSE À L'ÉPUISEMENT.

C'est dire si nous comptons parmi les champions de l'exercice. Mais pourquoi ? La question est moins naïve qu'il n'y paraît. De fait, on perçoit facilement l'intérêt de courir vite dans le monde sauvage. Qu'il s'agisse d'échapper à un prédateur ou de rattraper une proie. Mais pourquoi courir longtemps ? Souvenons-nous alors de Darwin et de son principe de sélection naturelle. Si l'on a développé cette adaptation spécifique, c'est forcément qu'elle nous a conféré un avantage au cours de notre histoire évolutive. Lequel ? La théorie la plus séduisante fait appel à une technique ancestrale de chasse appelée "chasse à l'épuisement" et à une observation toute simple : l'être humain transpire. Grâce à la sueur, l'homme peut se refroidir et donc garder la maîtrise de sa température corporelle. Au contraire des antilopes, par exemple.

Dans la chasse à l'épuisement, les hommes auraient appris à traquer inlassablement leur proie jusqu'à produire chez cette dernière une surchauffe qui permet alors finalement aux hommes de la rejoindre et de l'abattre ! Cette chasse à l'épuisement serait donc à l'origine de notre aptitude à courir longtemps. Cela se passait en Afrique, il y a bien longtemps. Mais comme ce continent est aussi le berceau de l'humanité, nous serions tous les héritiers de ces lointains ancêtres coureurs.

■ Igor Risbanne

La capacité que nous avons à courir longtemps serait un héritage des pratiques de nos lointains ancêtres chasseurs. © SHUTTERSTOCK



LE SAVIEZ-VOUS ?

La journée internationale Charles Darwin (1809 - 1882) est une tradition qui date de l'an 2000. La date du 12 février n'a pas été choisie par hasard. C'était celle de sa naissance, il y a tout juste 110 ans.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 12 FÉVRIER 2019