



LES **15KM** DE **LIÈGE** 16 MAI 2010  
 LES **15KM** DE **CHARLEROI** 23 MAI 2010  
 LES **15KM** DE **BRUXELLES** 6 JUIN 2010  
 À WOLUWE-SAINTE-LAMBERT

C'est beau, une ville qui court.

## RUBRIQUE SANTÉ

### FAUT-IL PASSER UN EXAMEN MÉDICAL POUR PARTICIPER À "COURIR ENSEMBLE" ?

À l'inverse d'autres pays européens comme la France, les coureurs à pied en Belgique ne sont pas obligés par la loi de présenter un certificat médical pour participer à une opération comme "Courir ensemble" ou pour s'inscrire dans les grandes épreuves populaires. Pour certains coureurs, c'est néanmoins conseillé. Pour qui? Pour quoi?

**GLOBALEMENT, LE SPORT** est bénéfique à la santé. Exceptionnellement, il peut aussi se révéler néfaste si on ne tient pas compte d'éventuelles contre-indications ou signes avant-coureurs de pathologies. C'est pourquoi la loi impose un "certificat de non contre-indication à la pratique sportive" pour participer à la plupart des compétitions organisées par les fédérations sportives dans notre Royaume et parfois même pour s'affilier à un club. En revanche, ce sésame reste facultatif pour s'inscrire dans une épreuve de course à pied, contrairement à la situation qui prévaut en France.

**POUR AUTANT, FAUT-IL** s'abstenir de passer un check-up chez le médecin? Disons qu'une telle démarche est chaudement recommandée pour différentes catégories de personnes et notamment les hommes de plus de 35 ans et les femmes de plus de 45 ans qui se remettent au sport après une longue période d'inactivité.

La prudence s'impose aussi pour ceux et celles dont un membre de la famille est décédé de mort subite à l'effort. Même chose pour ceux et celles qui présentent une obésité de type abdominal (stockage des graisses au-dessus

de la ceinture) et bien entendu pour toutes les personnes souffrant de maladies chroniques comme l'asthme, le diabète, des maladies nerveuses, etc.

#### EN QUOI CONSISTE L'EXAMEN?

**LE PROTOCOLE D'UN** examen médical de non contre-indication n'est pas (encore?) défini par des textes de loi.

En général, le médecin discute avec son patient des sensations à l'effort et passe en revue les différents pépins qu'il peut rencontrer sur le plan biométrique (rapport poids/taille), orthopédique (douleurs articulaires), musculaire, respiratoire, etc.

Le cœur fait aussi l'objet d'une grande attention. On relève le pouls. On mesure la pression artérielle. En général, le patient procède à un petit test de mise en situation pour voir si le système cardiovasculaire réagit bien à l'effort. En cas de doute, on pourra alors recommander des examens complémentaires comme l'électrocardiogramme (ECG) ou l'échographie d'effort qui révéleront alors la plupart des anomalies potentiellement dangereuses.

Pour les jeunes, les accidents cardiaques à l'exercice sont extrêmement rares et presque toujours liés à des malformations (comme les cardiomyopathies hypertrophiques). Chez les personnes plus âgées, l'accident résulte le plus souvent d'un processus d'athérosclérose. Les vaisseaux coronaires qui nourrissent le cœur peuvent effectivement s'obstruer progressivement jusqu'à provoquer un infarctus. Autant alors faire cette démarche qui vous rassurera sur le bon état de votre plomberie artérielle.

## COURIR ENSEMBLE

est une initiative du groupe Sudpresse et du magazine Zatopek.

Il s'agit d'aider les lecteurs Sudpresse à relever le **DÉFI** de l'Urban Tour organisés près de chez vous. Chaque semaine, découvrez dans cette page le programme d'entraînement et le conseil en matière de santé. Pour mettre toutes les chances de votre côté, participez à nos entraînements Collectifs (Inscription préalable obligatoire) :

- **Charleroi** : dès le 22 février, chaque **lundi** à 18h45 au Centre de Délassement de Marcinelle
- **Liège** : dès le 23 février, chaque **mardi** à 19h00 au Parc de la Boverie
- **Woluwe-Saint-Lambert** : dès le 25 février, chaque **jeudi** à 19h00 au Stade Fallon

Bonne chance à tous !



### PLAN D'ENTRAÎNEMENT 1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE (DU 22 AU 28 FÉVRIER)

Niveau "Débutant" (Chiffres = minutes)

Semaine 1

	E/S	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	10	47
Jour 3 ou 4	15	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	10	47
Jour 5, 6 ou 7	15	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	10	47

Niveau "Expérimenté" (Chiffres = minutes)

Semaine 2

	E/S	C1	C2	C1	THÈME du JOUR	C1	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	1			2 x (4 x 1' C3 / 1' M / 1' C1) R = 4' C1	1	10	56
Jour 3 ou 4	15	10	15		10 x (50m C3 / 50m C1)	1	10	56
Jour 5, 6 ou 7	15	1	20	4		1	10	51

**Légende :** E/S = Echauffement Etirements - R/C = Retour au calme R = Repos - M = Marcher - C = Courir  
 C1 = Course lente (+/- 65 % FCmax) - C2 = Course moyenne (75 % FCmax) - C3 = Course Rapide (85 % FCmax)

Retrouvez toute l'info sur les entraînements et les courses sur [www.courirensemble.be](http://www.courirensemble.be)

