



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

C'est beau, une ville qui court.

RUBRIQUE SANTÉ

Un médicament nommé "jogging"

Parmi les participants qui relèveront le défi de courir l'Urban Tour, se retrouveront des patients engagés dans un programme très particulier -appelé BESEP-, qui prend en charge des pathologies neurologiques graves comme la sclérose en plaques.

LA SCLÉROSE EN PLAQUES (SEP) fait partie de ces maladies dites auto-immunes parce qu'elles résultent d'une attaque de l'organisme de la part de son propre système immunitaire. En l'occurrence, cela se solde par la destruction de la gaine de myéline qui entoure et isole les nerfs qui parcourent l'organisme. Les symptômes sont variés: faiblesse musculaire, fatigue précoce, jusqu'à l'engourdissement et la paralysie. Cette maladie terrible entraîne une perte progressive dans le contrôle de son propre corps. Mais pas question de renoncer à l'activité. Au contraire! La course à pied peut permettre de reconquérir certaines fonctions que l'on croyait perdues.

LE PROGRAMME BESEP

PENDANT LONGTEMPS ÉDICAL on mettait plutôt les patients en garde contre l'effort physique. Or, de nombreuses études scientifiques ont aujourd'hui démontré les bienfaits du sport pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques. Traditionnellement, peu de possibilités s'offrent à ces malades. Les traitements sont de type kinésithérapie classique. L'association Besep (prononcez bisepe) a adopté une approche originale. Le programme a été baptisé d'après les lettres de l'expression «BE your Sporting hEalth Partner». En français: «soyez votre propre partenaire de santé». Il propose aux

malades un choix d'activités sportives sous l'encadrement d'un coach spécialisé. Les membres peuvent ainsi devenir acteurs de leur guérison en faisant du sport à raison de deux ou trois fois par semaine. Une petite révolution! Une septantaine de personnes suivent ces programmes en Belgique et déjà des centres relaient l'initiative en France (Lyon et Toulouse). A la fin 2008, Besep a été récompensé par le Trophée du Mérite Sportif.

POUR LE DOCTEUR Shibeshih Belachew, « avec une sclérose en plaques on peut travailler, marcher et courir, et même courir plus vite que certaines personnes qui ne sont pas malades. » Les participants et spectateurs de l'Urban Tour 2009 ont eu l'occasion de s'en apercevoir! A la 1^{ère} édition en 2009, une soixantaine de «besepers» étaient présents, soutenu par le groupe Sanofi Aventis. Certains pour parcourir 1 km, d'autres pour 5 kms, en courant ou en marchant. Parmi eux, Fred. «Son objectif était de parcourir 1 km en 30-40 minutes. Il a été un peu coincé vers les 500 mètres. Mais cela représente déjà un incroyable exploit sportif!», nous fait remarquer Franck Dubois, kinésithérapeute de l'association. «Je l'entraîne actuellement sur tapis roulant. Il se prépare pour l'Urban Tour 2010». Comme Fred, beaucoup de membres de l'association ont pris goût à la pratique sportive. Elle leur permet d'explorer leurs limites corporelles et d'apprendre à les dépasser, tout en s'accordant le plaisir d'une activité sociale. On pourrait sans doute aller plus loin dans la propagation de cette nouvelle thérapie par le sport. Mais les freins sont plutôt d'ordre budgétaire. Dommage, car les patients en redemandent. Cette année encore, le long des parcours de l'Urban Tour, on aura le plaisir d'encourager ces sportifs du mérite.

COURIR ENSEMBLE

Le défi de ceux qui ne sont pas coureurs et qui veulent le devenir.

Une initiative du magazine Zatopek et du groupe Sudpresse

Le plan d'entraînement ci-dessous est destiné aux lecteurs Sudpresse qui souhaitent relever le DEFI de se préparer pendant 12 semaines à courir le 15km de l'Urban Tour dans une des 3 villes. Vous avez bien sûr la possibilité d'effectuer vos trois séances hebdomadaires, seul en appliquant le plan. Mais vous pouvez aussi bien vous joindre aux entraînements collectifs (à raison d'une fois semaine pendant 12 semaines) : à Liège, le lundi ; à Charleroi, le mardi et à Bruxelles (Woluwe-Saint-Lambert), le jeudi.

Bons entraînements à tous !

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 2^{ÈME} SEMAINE (DU 1 AU 7 MARS)

Niveau "Débutant" (Chiffres = minutes)

Semaine 2

	E/S	M	C	M	C	M	C	M	C	M	C	M	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	1	2	2	2	1	3	2	4	2	2	1	10	47
Jour 3 ou 4	15	1	2	1	3	2	3	2	4	3	4	2	10	52
Jour 5, 6 ou 7	15	1	2	1	3	1	3	1	3	1	5	3	10	49

Niveau "Expérimenté" (Chiffres = minutes)

Semaine 2

	E/S	C1	C2	C1	THÈME du JOUR	C1	RC	Total
Jour 1 ou 2	15	4	2	1	3 x (3 x 30" C3 / 1' 30" M ou C1) Repos 4' C1	1	10	59
Jour 3 ou 4	15	7	3	1	3 fois (2' C3 / M 1' / 2' C1) puis 2' M + 5' C1	1	10	59
Jour 5, 6 ou 7	15w	10	2	10	3 fois "accélération" de 80m / retour en M	3	10	53

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

Média

Liège Sports, Charleroi Sports, Woluwe Saint-Lambert, Térés Bruxelles, Sudpresse, VIVACITE, Zatopek, RTC, Telesambre, télé mous tique, www.zatopek.be

Sport et santé

SPA, Stim-Farm, Windose, Kineo, Nike+

Santé

ASAP, Solway Pharma, Sanofi Aventis, BESEP