



LES 15<sup>KM</sup> DE LIÈGE 16 MAI 2010  
 LES 15<sup>KM</sup> DE CHARLEROI 23 MAI 2010  
 LES 15<sup>KM</sup> DE BRUXELLES 6 JUIN 2010  
 À WOLUVE-SAINT-LAMBERT

C'est beau, une ville qui court.

RUBRIQUE  
SANTÉ

## L'électrostimulation, pour une récupération optimale

**Après l'effort, le réconfort. Les participants de l'Urban Tour pourront se faire masser par électrostimulation à l'arrivée de la course.**

**CELA FAISAIT LONGTEMPS** que les médecins prétaient un tas de propriétés formidables à l'électricité. Déjà dans la Rome antique, ils utilisaient des poissons torpilles contre les douleurs articulaires. Les choses se sont accélérées au début du XX<sup>e</sup> siècle avec la découverte des lois fondamentales qui régissent l'excitation des cellules nerveuses et musculaires. On se mit à réfléchir au principe de renforcement du muscle par l'application de courant électrique. Mais compte tenu des moyens de l'époque, on ne pouvait compter que sur une réponse musculaire faible, qui plus est associée à des décharges douloureuses, et parfois carrément accompagnée de brûlures. Puis les progrès de l'électronique et l'arrivée des microprocesseurs se sont traduits dans le sport par une génération d'appareils capables de produire des impulsions électriques dites «optimales» parce qu'elles combinent à la fois efficacité et sécurité.

### METTEZ-VOUS AU COURANT!

**A QUI S'ADRESSE L'ÉLECTROSTIMULATION?** On pense d'abord aux personnes immobilisées qui entendent lutter contre le processus de fonte musculaire. Ces appareils s'avèrent redoutablement efficaces pour freiner cette involution et accélérer la phase de revalidation. Et puis évidemment, il y a le sport. Dans un premier temps, l'élec-

trostimulation intéressait surtout les pratiquants qui voulaient accroître leur force explosive. Les fibres musculaires sont en effet dépourvues de conscience. Que les potentiels d'action soient envoyés directement par le cerveau ou qu'ils soient déclenchés par l'appareil de stimulation, elles se renforcent exactement comme elles le feraient dans le cadre de n'importe quelle autre séance d'entraînement. Mieux même! Car la commande artificielle de la contraction permet de recruter plus de fibres musculaires, et pendant plus longtemps qu'on pourrait le faire volontairement. L'électrostimulation est également prisee dans les sports en résistance où l'on recherche surtout son effet de «capillarisation». Par ce terme, on désigne la multiplication de petits vaisseaux sanguins qui permet une meilleure irrigation des masses musculaires lors des exercices de plus longue haleine. Les coureurs de fond l'utilisent souvent après les compétitions et les entraînements dans un but de drainage, de décontraction et d'atténuation des douleurs. Les participants de l'Urban Tour testeront la méthode dans quelques mois. La société Stim-Form les accueillera avec des appareils d'électrostimulation de la marque Compex (\*), offrant vingt-quatre minutes de massage pour éliminer les toxines et le lactate accumulés pendant l'effort, libérer les endorphines et relâcher les muscles. De quoi entamer les courses suivantes les batteries pleines!

(\* Plus d'infos sur les sites [www.sport-life.be](http://www.sport-life.be) et [www.stim-form.com](http://www.stim-form.com)

# 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 Charleroi, le lundi; à Liège, le mardi et à Bruxelles (Woluve-Saint-Lambert), le jeudi.

Bons entraînements à tous !

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT 4<sup>ÈME</sup> SEMAINE (DU 15 AU 21 MARS)

Niveau "Débutant" (Chiffres = minutes)

Semaine 4

	E/S	M/T	C	M/T	C	M/T	C	M/T	C	M/T	RC	Total
Jour 1 ou 2	10	5	5	2	5	2	8	3	5	3	10	57
Jour 3 ou 4	10	5	4	2	5	2	6	2	7	2	10	55
Jour 5, 6 ou 7	10	5	5	2	5	2	5	2	5	2	10	53

Niveau "Expérimenté" (Chiffres = minutes)

Semaine 4

	E/S	C1	C2	C1	THÈME du JOUR	C1	RC	Total
Jour 1 ou 2	10	15			3 x : 5' C3 / repos 3' C1		10	59
Jour 3 ou 4	15	15	10	4		10	10	59
Jour 5, 6 ou 7	10	15			10 fois en boucle : 10" sprint / 50" C1 / 1' C2		10	55

**Légende:** E/S = Echauffement Etirements - R/C = Retour au calme / Etirements - M/T = Marcher ou trot - 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)

Media

Liège sports, Charleroi Sports, WOLUVE SAINT-LAMBERT, Tété Bruxelles, sudpresse, VIVA CITE, RTC, TELESAMBRE, télé mous tique, Zatopek www.zatopek.be

Sport et santé

SPA, Stim-Form, windose, Kinea, Nike+

Santé

AOR, sanofi aventis, SOLVAY PHARMA, BESEP

Institutionnels

Province de Liège, Santé et qualité de vie, Province de HAINAUT, LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE DE BELGIQUE, RÉGION WALLONNE, CHU de Liège