zatopekmagazine.com

Sélection des courses Suisse

Zatopek

Le Magazine Running & Santé de référence en Suisse

N°76 - trimestriel - novembre - décembre 2025 - janvier 2026 - Suisse - 10 CHF

Enquête
Des enfants dans la course

Entraînement
Pour ou contre le rucking ?

Psychologie
Le blues du marathonien

Percy Cerutty
Un coach frappadingue

Santé
Les malheurs du gros orteil



+

SPÉCIAL ATHLÉTISME
POURQUOI LES RECORDS TOMBENT COMME DES MOUCHES

LE STRETCHING
À L'ÉPREUVE DE LA SCIENCE

L 16992 - 76 -



Le Canadien Marco Arop a réalisé ses trois meilleurs chronos après avoir chaque fois consommé des gélules de *"Bicarb System"*.

C'est précisément la raison d'être du nouveau laboratoire de contrôle situé à Nairobi au Kenya où l'on trouve une concentration de champions sans équivalent dans le monde. Pas seulement des Kényans du reste. Il en vient littéralement de partout! Grâce à cette nouvelle antenne, les échantillons des athlètes peuvent être analysés sur place, sans devoir être envoyés à des milliers de kilomètres, ce qui permettra de mieux respecter les délais imposés par le code de l'Agence mondiale antidopage (AMA). Cette stratégie a déjà porté ses fruits. Elle a récemment permis de pincer Ruth Chepngetich, l'actuelle détentrice du record du monde féminin sur marathon (2 heures, 9 minutes et 56 secondes). Lors d'un test inopiné le 14 mars, ses urines avaient révélé des traces d'un diurétique interdit, l'hydrochlorothiazide (HCTZ). Avec ses deux ans de suspension, elle rejoint la cohorte d'une centaine d'athlètes kényans actuellement suspendus pour dopage. C'est énorme! Depuis 2016, ce pays figure, au même titre que la Biélorussie, l'Ethiopie ou le Maroc, dans la catégorie des nations sous surveillance que l'AMA menace même d'exclure des compétitions à l'instar de la Russie, il y a quelques années. Le cas échéant, il faudra aussi veiller à poursuivre les contrôles même pendant la période de suspension. Il ne faudrait tout de même pas que les athlètes mis à l'écart pendant une période transitoire de quelques mois ou de quelques années en profitent pour se charger et nous refassent le coup du covid.

■ Olivier Beaufays

LE BICARBONATE NOUVEAU EST ARRIVÉ

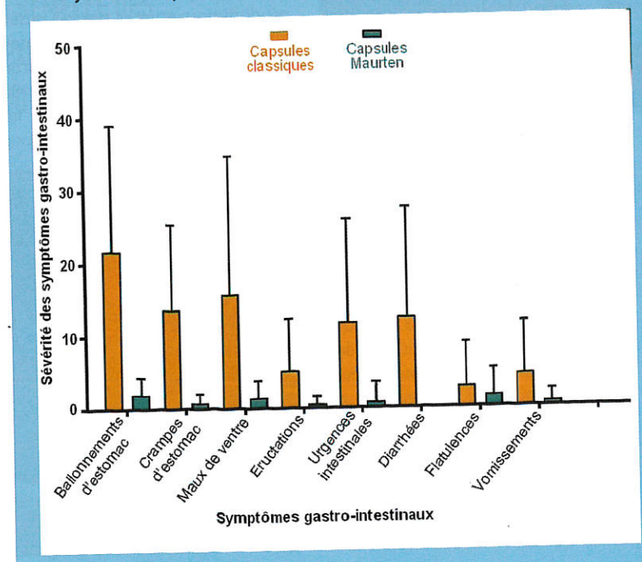


Le bicarbonate de soude est une poudre formidable. On peut l'utiliser pour tout! Se laver les dents, désodoriser les toilettes, faire pétiller les jus de fruits, rendre leur couleur verte aux légumes cuits, nettoyer les taches rebelles sur les vêtements, soulager les piqûres d'insectes et mille autres choses encore. On peut même s'en servir pour améliorer ses performances dans des disciplines qui impliquent des efforts assez brefs et très intenses du type 400 ou 800 mètres en athlétisme. Dans ce cadre précis, le bicarbonate de soude permet de *«tamponner»* la production d'ions H+ et donc de retarder le moment où l'acidité est telle qu'elle empêche la poursuite de l'effort. Cette découverte n'est absolument pas récente. Dans les années 80, des chercheurs canadiens de l'Université de York à Toronto avaient même chiffré le gain en course à pied à environ 1,5 seconde par tour de piste (1). En compétition, l'avantage est conséquent. Pourtant, la consommation de bicarbonate de soude ne s'est pas imposée dans la communauté des sportifs en raison des gros problèmes digestifs qu'elle occasionnait fréquemment: nausées, vomissements, ballonnements, crampes, diarrhées, constipation, gonflements, fatigue… n'en jetez plus! Nous en étions là lorsque la marque suédoise Maurten est parvenue à contourner le problème en gélifiant la substance active. Comparé aux gélules habituelles, le *«Bicarb System»* accentue et prolonge même l'effet tampon du bicarbonate. Lors d'une étude de référence sur 17 sujets, aucun n'a déclaré le moindre souci gastrique (2). Certes, l'étude portait sur des cyclistes moins sujets aux troubles intestinaux que les coureurs et elle avait été financée par le fabricant lui-même. Il reste que la mise au point d'une telle préparation est parfois donnée comme explication pour l'amélioration des performances dans les épreuves courtes. Pour les longues distances, d'autres progrès de la nutrition seraient en cause comme la possibilité de jouer sur les différents sucres et de proposer des formes encapsulées de glucide pour augmenter les doses assimilables en cours d'effort. Dans l'état actuel de nos connaissances, toutes ces préparations ne sont pas assimilables au dopage. Elles pourraient l'être si d'aventure on leur trouvait une dangerosité quelconque. Cela paraît peu probable mais un adage recommande de ne rien exclure et de jurer *«fontaine, je ne boirai pas de ton eau»*. Avec ou sans bicarbonate mélangé.

Références

(1) *Effect of acute induced metabolic alkalosis on 800-m racing time*, dans *Medicine and science in sports and exercise*, 1984

(2) *The Effects of a Carbohydrate Hydrogel System for the Delivery of Bicarbonate Mini-Tablets on Acid-Base Buffering and Gastrointestinal Symptoms in Resting Well-trained Male Cyclists*, dans *Sports medicine – open*, février 2024



LA LOCOMOTIVE
AGENDA DES COURSES



Édito

Il court vite, Emil...

Il court si vite que pendant six ans, il sera l'humain le plus rapide sur terre. Ses poumons sont-ils anormalement riches en oxygène ? Son cœur est-il hypertrophié ? Même pas. Emil Zátopek est un type normal, un Tchèque ordinaire qui vivra, dans les années 1960, un destin extraordinaire de coureur d'élite dans un contexte historique pesant. Il sera condamné comme traitre à la patrie. Oui, l'homme aux 18 records du monde passera plusieurs années à casser du caillou radioactif dans les mines d'uranium de son pays. Avec son verbe lumineux, Jean Echenoz a transformé le personnage en un poignant héros de littérature. Accompagné d'une musique cinématique tout en textures sonores et mélodiques, Thierry Romanens jongle en bateleur espiègle avec le rythme et la magie des mots. Parfois, tout à coup, le voilà qui chante et Zátopek s'envole au firmament de l'Histoire. Un sommet d'énergie poétique.

"Tant qu'à courir, autant courir vite, non ?"

Ainsi est présenté le spectacle "COURIR" mis en scène par Thierry Romanens et Robert Sandoz d'après le livre de Jean Echenoz, qui se produira du 6 au 19 décembre 2025 aux Scènes du Grütli à Genève. On ne pouvait manquer de vous en parler. Alors, courez vite vous aussi, jusqu'aux scènes ou sur les routes et chemins des courses annoncées dans cet agenda.

ÇA A EU LIEU

43e COURSES MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE (VD)

Des vainqueurs déjà connus des podiums



Sous un ciel bleu éclatant et des températures clémentes, près de 800 participantes et participants ont pris le départ de l'une des 4 épreuves au programme: la Classique (18,4 km), la Cadette (9,2 km), la Directissime (5,5 km pour 970 m D+) et la Hike&Fly (montée à pied et descente en parapente).

Sur la Classique, la victoire est revenue à l'Alsacien Théodore Klein, déjà vainqueur en 2022. Il s'impose en 1h30'59, après s'être arraché dans les derniers kilomètres pour distancer le Belge Raoul Raus, champion de Belgique de course en montagne.
Chez les dames, la Suissesse Maude Mathys s'est imposée en 1h46'04. Ancienne championne d'Europe et du monde de course de montagne et de trail, elle semble revenir à son meilleur niveau après une série de blessures. Détentrice du record de l'épreuve, elle avait choisi Montreux plutôt que les championnats suisses qui se tenaient la veille. En 2026, les courses Montreux–Rochers-de-Naye s'enrichiront d'un nouveau défi: le MaraTrail, 42 km et 2500 m D+. Avis aux amateurs ! (montreuxlesrochersdenaye.ch)

8 NOVEMBRE 49e CORRIDA D'OCTODURE – MARTIGNY (VS)

Course populaire par excellence



Tout est mis en œuvre pour les participants et leurs accompagnants.

Le parcours qui emprunte l'avenue de la gare et la place centrale récemment rénovées est grandement apprécié des coureurs et des spectateurs. Des catégories sont adaptées à l'âge avec des courses enfants, adolescents, populaires, adultes, hommes, dames et vétérans. Des courses par équipes sont également proposées pour les entreprises, les groupements, les associations, etc, ainsi que pour les écoles primaires de la Région et le Cycle d'Orientation d'Octodure.

Une nouvelle épreuve pour les hommes et juniors et une autre pour les femmes et femmes juniores SPEEDcityRUN sur la distance de 630 m devraient attirer les pistards du 400 m au 1500 m.

Un prix souvenir à chaque participant et un repas raclette "à votre bon cœur" parfont cette organisation. Cet événement ouvre la saison des courses en villes en Suisse romande, appelées communément "corridas". Inscriptions sur place acceptées !

CORRIDADOCTODURE.CH