

## FOOTING

## L'extase du «joggeur»

*Comment éviter de s'empâter, d'avoir les muscles flasques et enkylosés, le teint brouillé et le moral à marée basse ? Réponse : pratiquer un sport ! C'est ce que nous serine notre médecin généraliste à chaque rendez-vous médical. Et si cette activité, censée nous donner du tonus et nous procurer santé et détente, en libérant ces fameuses hormones de bien-être nommées endorphines, s'appelait tout simplement «footing» ? Un sport qui fait de plus en plus d'émules, à en juger par le nombre impressionnant de «joggeurs», trottinant les week-ends du côté de la forêt de Bouchaoui ou du complexe sportif du 5-Juillet.*

### Annexe du stade du 5-Juillet

C'est en faisant un tour, du côté du stade d'athlétisme de l'annexe du complexe olympique du 5-Juillet, qu'on mesure l'ampleur de notre «flémarderie» : avoir laissé filer les jours, les semaines, les mois et les années sans fouler de nos jambes ce tartan couleur clémentine, bordé de pelouse verdoyante ! Des «joggeurs» à la taille filiforme et aux muscles bien dessinés (à faire pâlir d'envie les pantouflards que nous sommes) courent, marchent et s'étirent comme des chats sur la piste. Nous nous rapprochons de deux comparses qui n'ont pas l'air d'être des débutants.

«Je suis un inconditionnel du footing, nous dit Athmane (70 ans). Je fréquente ce stade trois fois par semaine. 1/2 heure de marche, 1/2 heure de footing suivis de quelques étirements suffisent à me donner la pêche. Je suis accro à ce genre d'activité physique depuis mon plus jeune âge et, Dieu merci, mal-

gré les 70 berges inscrites à mon compteur, je ne connais ni problème de dos, ni de diabète et encore moins d'hypertension.» 70 ans !

De quoi filer des complexes aux jeunes, car Athmane en paraît beaucoup moins, comme son copain, lui aussi retraité et addict au footing. «J'ai 68 ans et lorsqu'il m'arrive de rater une séance, je suis très mal dans ma peau», lance Mohamed. «Une paire de tennis munie de bonnes semelles et une petite dose de volonté suffisent pour faire de vous un bon marcheur. Les résultats sont là : une meilleure santé, un moral en béton et moins de visites chez le médecin», assure-t-il, l'air joyeux.

### Un sport de loisir

Galvanisés par tous ces témoignages et bien décidés à barrer la route aux poignées d'amour, à la peau d'orange et surtout au double voire triple menton, nous nous dirigeons d'un pas décidé vers le bloc administratif pour une inscription en bonne et due forme.



Reçus par M. Mohamed Saâdallah, directeur de ce stade d'athlétisme, nous nous enquêrons des modalités d'inscription «le footing ou la marche entrent dans la catégorie des sports de loisir», dira notre interlocuteur. Deux créneaux spécifiques sont réservés au public. Le premier entre midi et 14 h ; le second (qui est le plus chargé car correspondant aux horaires de sortie de bureaux) est fixé entre 17 h et 19h30. Deux photos, un certificat médical et la photocopie

de la pièce d'identité constituent le dossier à fournir. Quant aux frais d'inscription, ils sont fixés à 1500 DA par mois et 12 000 DA par an. Ce stade d'athlétisme aux normes internationales est équipé de toutes les commodités : vestiaires, douches, infirmerie, bache à eau de 180 m³. Un parking est aménagé à l'extérieur. Outre le public, le SATO accueille les athlètes de haut niveau, les clubs d'athlétisme ainsi que les étudiants du Lycée sportif national.

### Le kids athletic

Sur le tartan aux couloirs bien tracés, de jeunes enfants âgés de 7 et à 15 ans courent, slaloment, sautent des haies... sous la houlette de plusieurs entraîneurs.

Farid Guemmar, conseiller en sport et entraîneur, nous parle avec beaucoup de passion de son métier. «Les enfants font de moins en moins d'activité physique. Confinés dans des appartements, ils sont vissés devant leur play-station ou Internet, d'où la nécessité de leur faire pratiquer un sport. Justement, nous avons dernièrement participé à un stage organisé par l'IAAF (International Athletic Federation), baptisé Kids Athletic.

Son objectif : faire découvrir et aimer l'athlétisme aux enfants à travers des jeux. Cette formation à laquelle ont participé 23 entraîneurs à travers tout le territoire sera bientôt appliquée sur le terrain. On a constaté, par exemple, que le sport au niveau des écoles

primaires est quasiment obsolet. Et lorsqu'il est pratiqué, ce n'est pas sous la direction d'un professionnel. Le kids athletic a cet avantage de pouvoir être appliqué n'importe où. Un petit espace de 50 m² suffit, même s'il n'est pas en plein air ; le but étant de pousser les enfants à courir, sauter... En un mot, à bouger afin de développer chez eux des habiletés motrices. Le phénomène play-station, télé, Internet associé au grignotage (chips, coca-cola...) est en train de donner naissance à une génération d'enfants obèses. D'où l'urgence de prendre ce problème à bras-le-corps.»

### À nous les nouvelles résolutions !

On l'aura compris, pour vivre en bonne santé et espérer faire de vieux os, il faut s'extirper de son fauteuil moelleux, lâcher la zapette, bannir la «mal-pouffe», chausser ses tennis pour courir, marcher, transpirer... En plus, il paraît que juste après le premier quart d'heure, notre corps est envahi par ce qu'on appelle «l'extase du joggeur» : un immense bien-être provoqué par ces fameuses endorphines, nos copines anti blues, antidépression et anticafard. Promis, juré, ce sera une de nos nouvelles résolutions pour 2009 !

Et vous ? rendez-vous au stade d'athlétisme de l'annexe du 5-Juillet !

SabrinaL

SabrinaL\_lesoir@yahoo.fr

