

AUTOUR DU CHALLENGE**Écoutez vos fréquences cardiaques****LES CONSEILS****Quel rythme sur 10, 20 ou 40 km ?**

«C'est variable d'un individu à l'autre et d'un type d'entraînement à l'autre. Une femme de 35 ans qui commence à courir n'aura, à la base, pas le même rythme cardiaque qu'un homme de 50 ans qui fait 100 km par semaine. C'est impossible de donner une valeur générale valable pour tout le monde, d'autant que l'hérédité est aussi présente. Il faut réaliser un test de dépistage à l'effort et mesure son ergospirométrie (VO₂ max).»

Pulsation maximum ? «Il n'y a pas de limite particulière. Un enfant ou un homme de 25 ans peut monter à 200 pulsations par minute mais, en vieillissant, il est clair que ça devient inhabituel. Si le cœur est sain, il n'y aura pas de problème. Sur un cœur malade, on augmente les risques.»

Sous trop hautes pulsations... «Si on monte trop haut, on va être en résistance et donc augmenter la fibre lactique. Ça engendre un risque de blessure, de l'inconfort et un manque de plaisir. L'endurance, l'aérobie, est plus agréable pour le corps.»

Attention au marathon «On a constaté, selon une étude américaine étalée sur 10 ans, que la majorité des décès ont lieu pendant un marathon, entre les kilomètres 30 et 40. C'est le moment où l'adrénaline est maximale et, si l'intensité est trop haute, des problèmes cardiaques peuvent se manifester. Par rapport à un semi-marathon, on constate le double de décès. La différence est très nette.»



Christian Biemar a son cabinet sur les hauteurs de Herve, à Julémont.

Médecin aux soins intensifs et spécialiste en cardiologie, le Hervien Christian Biemar conseille aux sportifs de passer un examen.

● Interview : Pierre LEJEUNE**Christian Biemar, est-il important de réaliser un test à l'effort avant de se lancer dans une activité sportive ?**

Il y a des recommandations claires en la matière pour ceux qui pratiquent du sport de façon intensive. Avant 35 ans, il est recommandé de passer un électrocardiogramme au repos (ECG)

couplé à une anamnèse (un interrogatoire) et des examens cliniques pour rechercher si l'on présente ou non un souffle cardiaque. Après 35 ans, il faut réaliser un électrocardiogramme au repos et à l'effort à la recherche d'une maladie coronarienne. Ce qui tue (si je peux m'exprimer ainsi) avant 35 ans, ce sont des malformations cardiaques méconnues. Après 35 ans, c'est l'existence d'une maladie coronarienne méconnue. Si l'on reste inactif dans un fauteuil, il est évident que la maladie se déclenche moins rapidement, d'où l'importance de ces tests... Surtout si on a des antécédents cardiovasculaires.

Quels sont les facteurs à risques ?

Il y a l'hypertension artérielle (HTA), le tabac, le diabète, l'excès de cholestérol et l'hérédité. Pour ce dernier point, plus l'événement cardiaque a eu lieu jeune, plus le facteur héréditaire est fort. Le dépistage cardiovasculaire avant un exercice physique est clairement recommandé, y compris pour le sport « ludique ». Pour les jeunes et les enfants, on le conseille quand l'activité sportive va de 5 à 10 h par semaine.

Pourquoi tenir compte de la fréquence cardiaque ?

Les fréquences cardiaques reflètent l'intensité de l'exercice. Dans la physiologie, il y a des seuils en aérobie et en anaérobie... Et ces seuils correspondent à des fréquences cardiaques.

Quand on les respecte, on peut savoir si on est dans l'endurance (aérobie) ou dans la résistance (anaérobie). La fréquence cardiaque, c'est comme un compteur sur une voiture. C'est un système imparfait mais c'est le plus accessible.

Le rythme cardiaque évolue-t-il avec l'âge ?

Oui, avec l'âge, l'entraînement, la médicalisation et des facteurs variables comme la consommation de café, de coca... C'est la raison pour laquelle le système d'entraînement selon la fréquence cardiaque est imparfait. Le conseil de base, c'est de réaliser un test de dépistage et d'en parler au médecin traitant pour voir si une visite en cardiologie est nécessaire. ■

Sophie a juré fidélité... au Challenge

Sophie Mottard est l'une des têtes connue du Challenge... Et pas que pour son implication depuis 2004.

Si Sophie Mottard est inscrite sur le Challenge depuis sa création, ce n'est qu'en 2014 qu'elle a pu, enfin, se consacrer à 100 % à son sport. À la clé, une nette amélioration des performances et une vitesse moyenne qui a, à trois reprises en 2014, dépassé les 12 km/h. Cerise sur le gâteau, si l'on peut dire pour une Cornes-



Sophie Mottard, accro au Challenge... et à son organisateur.

sienne, un podium lors du jogging de Manihant. «Je suis inscrite depuis le début mais ça ne fait que 4

ans que je cours tout le temps, explique-t-elle. L'an dernier, j'ai commencé ça courir pour moi, lors de l'en-

traînement au stade de Bielmont le mercredi. Je cours aujourd'hui en fonction de mes capacités, ce qui m'a permis de m'améliorer.» Une amélioration qui, avec le groupe des filles du Run for You, se propage au-delà de nos frontières. «On a fait les 20 km de Bruxelles mais aussi les semis de Paris et Londres ou encore le marathon du Médoc ou, encore, Marseille Cassis. On choisit les villes en fonction du week-end que l'on veut passer puisqu'on reste souvent cinq jours sur place, entre filles et sans les enfants. Cette année, nous irons au semi-marathon de Nice en avril et au trail de la côte d'Opale en septembre. Le plus dur, c'était le Médoc. Mais je suis contente de l'avoir fait.»

En 2015, Sophie cherchera à

améliorer ses perfs. Tout en mêlant son rôle de maman et d'épouse... de Benoît Schoonbroodt, l'organisateur du Challenge. «Je ne courais pas quand je l'ai rencontré mais, aujourd'hui, toute la famille fait du sport. Mon fils de 8 ans joue au basket à Ensisval et ma fille de 11 ans fait de la gym mais aussi des joggings avec nous, dont Cornesse. J'essaie de faire un max de courses mais c'est fonction de mes disponibilités et du travail (je suis diététicienne au CHU). J'aimerais faire les Crêtes de Spa mais nous sommes généralement au ski à cette période de l'année.» Ce serait, assurément, une belle épreuve à découvrir avec ses copines coureuses. ■