

# Bientôt un label de qualité pour les joggings

**Le succès du jogging a son revers : des organisations pas toujours au top et des coureurs qui jouent avec leur santé. Un label qualité veut corriger le tir.**

• **Alain WOLWERTZ**

« **A**près deux kilomètres, je me suis retrouvé en tête de la course. J'étais vraiment content. Je me suis pris au jeu de la victoire et je n'ai pas vraiment profité des ravitaillements. Vers le km 6, le trou était fait sur mes poursuivants. Et puis, vers le 8 kilomètre, j'ai senti que ça allait moins bien mais je voulais arriver en tête. Et après, je ne me souviens plus trop de la suite... »

Après ? Ce jeune participant au jogging de Petit-Rechain le week-end dernier s'est écroulé derrière la ligne d'arrivée. Embarqué en ambulance, il a prolongé sa course à l'hôpital... Avec un autre concurrent qui, peu avant lui, s'était aussi effondré sous le coup d'un effort trop prononcé sous une forte chaleur.

Si ce double incident fut sans gravité pour ces deux joggeurs, les deux décès tragiques lors des deux dernières éditions des « 20 km de Bruxelles » ainsi que quelques

**La multiplication des organisations a aussi un revers de médaille l'encadrement n'est pas toujours optimal**

autres incidents plus ou moins graves sur des joggings régionaux posent questions : faut-il revoir les normes d'encadrement des courses et les conditions d'organisation ?

Non pas que le jogging soit dan-

gereux en soit. Mais son succès toujours grandissant multiplie le nombre de coureurs de façon exponentielle (160 000 sur les principaux challenges en 2013, soit 30 % d'augmentation en 4 ans), le nombre de courses proposées est toujours plus important et l'engouement pour les trails – les courses nature – pousse les participants à

se lancer sur des distances toujours plus longues et des dénivelés toujours plus forts, dans des conditions de préparation qui ne sont pas toujours adéquates.

Dans le peloton des routiniers des joggings, certains soulèvent aussi le fait que si les organisations de joggings sont toujours plus nombreuses, la qualité de l'encadrement n'est plus toujours au rendez-vous. Autant d'élé-

ments qui, additionnés, augmentent statistiquement les risques de connaître des incidents.

Faut-il dès lors imposer aux organisateurs de joggings la présence d'une équipe médicale lors de chaque course ? Réglementer le nombre de ravitaillement et leur qualité ? Doit-on exiger des coureurs un certificat médical attestant de leur capacité à participer à un jogging ?... Toutes ces questions font débat parmi les coureurs et chez certains organisateurs.

Poussée dans le dos par l'Adeps, la Ligue belge francophone d'athlétisme a même pris une longueur d'avance : dès l'an prochain, elle devrait proposer un « label de qualité » qui, espère-t-elle, deviendra incontournable dans le milieu de la course à pieds. ■

## Améliorer le niveau de sécurité

**A**ncien athlète de haut niveau, docteur en éducation physique et responsable du programme *Je Cours Pour Ma Forme* de l'université de Liège où il est aussi professeur, Boris Jidovtseff estime qu'imposer des normes d'encadrement aux organisateurs de joggings serait bénéfique. Mais le joggeur reste le premier responsable de sa santé.

**Faut-il imposer la présentation d'un certificat médical aux participants de jogging ?**

Dans neuf cas sur dix, un examen par un médecin généraliste ne permettra pas de détecter un éventuel problème. Seul un véritable test à l'effort, avec un électrocardiogramme poussé, permettrait de le faire. Ce serait idéal, mais cela me paraît utopique. D'une part parce que cela coûte cher et que ce ne serait pas remboursé par la sécurité sociale. D'autre part, pour les organisateurs de grosses

courses qui attirent des milliers de participants, la gestion de ces documents médicaux serait quasi impossible.

**Doit-on par contre imposer aux organisateurs des normes d'encadrement plus strictes ?**

Là, clairement oui, c'est un aspect important à développer. Il faut mieux cadrer les critères d'organisation afin d'atteindre un niveau de sécurité suffisant. On peut aussi imaginer que les organisateurs soient obligés de remettre à tous les participants un document les informant sur les éléments qui doivent les alerter avant qu'un problème ne survienne. C'est aussi sur cet aspect prévention qu'il faut travailler. Mais les coureurs eux-mêmes doivent évidemment être les premiers responsables et être préparés en conséquence.

**Quels éléments devrait-on imposer aux organisateurs ?**

Une présence médicale – la

Croix-Rouge par exemple – avec un système de réanimation. Il faut aussi veiller à ce que les normes de réhydratation soient respectées et, au besoin, puissent être adaptées en fonction des conditions climatiques. Lors d'une forte chaleur, il faut les multiplier par exemple. Ces ravitaillements doivent aussi être de qualité suffisante. Simple- ment de l'eau ne suffit pas, il faut qu'un apport en sucre soit possible également.

**Faut-il, lors de fortes chaleurs, annuler le chronométrage de la course pour éviter que les participants ne dépassent leurs limites dans ces conditions plus risquées ?**

Là aussi ce serait utopique. Le chrono, c'est aussi ce qui attire les gens. Et c'est aussi du matériel qui coûte cher aux organisateurs. Par contre, il faut réfléchir au moment auquel on organise un jogging. Faire un départ à midi en plein mois de juillet, ça n'a pas beaucoup de sens. ■ **A.W.**

# Des critères à respecter par les organisateurs

Dès 2015, la LBFH proposera un label aux organisateurs qui respectent certains critères de sécurité et de qualité.

**P**aradoxalement, l'incroyable succès du jogging la Ligue belge francophone d'athlétisme (LBFH) ne l'a pas vu venir. Concentrée sur ses courses sur pistes et ses cross dans les labourés, elle n'a pas accroché le peloton de plus en plus massif qui s'est formé il y a une dizaine d'années dans les courses sur routes puis les courses nature (trail).

Ce sont donc des associations, des privés, des clubs sportifs (pas toujours liés à la course à pieds, d'ailleurs), des écoles, etc., qui ont investi le terrain des organisations. Résultat : « On a laissé s'installer n'importe quoi, avec du bon et du moins bon », indique Roger Igo, entraîneur de courses de montagne à la LBFH.

Aujourd'hui, Roger Igo et d'autres voudraient faire reprendre pied à la Ligue dans le monde du jogging en proposant un « label » de qualité aux organisateurs de courses à pieds, en ciblant d'abord les trails aux distances plus longues. Une initiative qui fait grincer des dents chez certains organisateurs...

Pourtant, l'objectif n'est autre que de protéger les coureurs mais aussi d'éviter que les mauvaises organisations ne pénalisent ceux qui préparent leur événement jogging dans les meilleures conditions, assure-t-il. « Car il y a aujourd'hui de petits organisateurs qui ne respectent aucune norme de sécurité. »

**Un certificat médical selon l'effort à fournir**

L'idée est donc d'établir une liste de critères – variable selon la distance proposée – à respecter par les organisateurs. À la fois sur les aspects sécurité de course au sens large (balisage, autorisations de passage, gestion de la circulation, etc.), le respect de l'environnement (accord de la DNF pour les courses nature, nettoyage des sites après le passage des coureurs...) et la protection de la santé des participants.

« Cet aspect est devenu criant avec le niveau des concurrents qui diminue au regard des performances demandées, note Roger Igo. Des gens qui hier participaient à une marche Adeps avec leurs bâtons et un saucisson se lancent sur des trails longs sans être vraiment préparés, simplement parce que c'est à la mode, que ça fait guerrier. »

Pour disposer de ce label, les organisateurs devraient donc exiger des participants un certificat médical lié à l'effort demandé. Le système est d'ailleurs d'application en France, même si chez nos voisins, le même document est valable pour se lancer sur un 10 km comme sur un 200.

Ce label sera expérimenté sur certaines courses dès 2015, avec l'espoir qu'il fera rapidement référence dans le milieu du jogging. « Car on ne peut rien imposer, dit Roger Igo. Mais si avec le temps cela fait référence, il pourrait s'imposer de lui-même comme un incontournable lorsqu'on souhaite organiser des courses. » ■

A.W.