



Interpellation de M. CLUMECK : Sécurité et prévention lors des 10 km d'Uccle.

M. Clumeck affirme que le sport est un formidable vecteur de santé publique, et la course des 10 km d'Uccle est une belle tradition qui, depuis 2018, rassemble chaque année de nombreux participants dans un esprit de convivialité et de dépassement de soi. M. Clumeck a eu lui-même le plaisir d'y participer à plusieurs reprises, avec des performances variables au gré de sa forme, de son poids et de sa condition physique.

Cependant, la commune a une responsabilité en matière de prévention et de sécurité des coureurs.

M. Clumeck tient à saluer les efforts déjà réalisés par les organisateurs du 10 km d'Uccle. Le site officiel de la course proposait de nombreux conseils d'entraînement et de préparation sur l'alimentation, l'hydratation, les étirements ou encore les soins des pieds, constituant une base précieuse d'informations pour les participants. Toutefois, ces conseils relèvent surtout d'une préparation pratique et sportive.

Pour ce qui concerne la prévention cardio-vasculaire, le site conseille un examen médical sans cibler particulièrement un public à risque.

Or, plusieurs études scientifiques ont établi que la pratique d'une activité physique intense, comme une course de 10 km, peut représenter un danger pour certaines personnes présentant des facteurs de risque cardiovasculaire, notamment lorsqu'elles sont insuffisamment entraînées ou ne bénéficient pas d'un suivi médical adapté.

Dans ces situations, l'effort soutenu peut déclencher des incidents cardiovasculaires graves, voire une mort subite. Ce risque a été récemment rappelé par le décès d'un élu bruxellois d'une cinquantaine d'années, survenu à la suite d'un jogging.

Le Collège ne jugerait-il pas opportun de renforcer la portée et la visibilité d'un message médical en termes de prévention, surtout pour les coureurs à risque sur le plan cardiovasculaire ?

Par exemple, cela pourrait se traduire par :

- une mise en avant plus claire du message médical sur la page d'inscription ;
- la distinction et la mise en garde quant à la nécessité pour les publics à risque (plus de 50 ans, antécédents cardiaques, tabac, obésité, etc.) d'un examen médical chez un cardiologue ;
- un lien vers un questionnaire d'auto-évaluation santé (type PAR-Q+) ou une information sur les risques d'alerte cardiovasculaire ou encore un lien vers un centre médical local de référence.

Ces mesures simples et bienveillantes permettraient de renforcer la prévention sans alourdir la participation, tout en valorisant l'engagement responsable de la commune.

On pourrait solliciter l'avis d'un cardiologue comme par exemple le Pr Antoine Bondue, qui a présenté il y a un peu plus de deux ans, dans le cadre du cycle de conférences santé à Uccle, un brillant exposé sur les maladies cardiovasculaires.

Afin de rendre l'événement plus inclusif et davantage accessible, plusieurs communes (comme Anderlecht, Auderghem, Woluwe-Saint-Lambert ou encore Ixelles) proposent plusieurs distances (5 km, 10 km, 12 km, 17 km).

Le Collège envisagerait-il d'élargir le format de la course, en proposant, en plus des 10 km, une distance plus courte (par exemple 5 km), ouverte aux plus jeunes ou aux coureurs occasionnels, afin de renforcer le caractère participatif et intergénérationnel de l'événement ?

Les services de secours présents sur place disposent sans doute de données relatives aux malaises, blessures ou incidents médicaux survenus lors des précédentes éditions.

La commune dispose-t-elle de ces données ? Si c'est le cas, serait-il possible d'en communiquer un bilan synthétique afin de mieux évaluer les risques et d'adapter les dispositifs de prévention et de secours ?

Un tel bilan permettrait de tirer des enseignements utiles pour renforcer la sécurité et la préparation des prochaines éditions.

La course ayant lieu début avril à 15h00, les températures de l'après-midi peuvent déjà être élevées : en avril dernier, la station d'Uccle a enregistré jusqu'à 25°C en milieu de journée.

Le Collège envisagerait-il de déplacer le départ à 10h00, comme le font de nombreux organisateurs, afin d'assurer des conditions plus sûres et plus confortables pour tous les participants ?

M. l'Echevin Wyngaard répond que depuis de nombreuses années, cette manifestation sportive est organisée en collaboration avec les secouristes ucclois. Ceux-ci disposent de statistiques que M. l'Echevin Wyngaard est tout à fait disposé à transmettre par mail. Les organisateurs des 10 km d'Uccle n'ont fort heureusement pas été confrontés à des cas graves au cours des dernières années mais les services communaux seront attentifs aux suggestions exprimées par M. Clumeck, que M. l'Echevin Wyngaard remercie pour son offre de service. Dans cette perspective, une contribution du Pr Bondue serait particulièrement bienvenue pour la rédaction du texte qui serait mis en ligne ainsi et du courrier qui serait adressé aux coureurs en complément de leur dossier.

Le Collège n'est pas du tout opposé à l'idée de proposer des courses sur plusieurs distances dans le cadre de cette manifestation mais un tel changement ne pourrait éventuellement survenir que pour les éditions postérieures à 2026.

M. l'Echevin Wyngaard se permet toutefois de remarquer que depuis la fin de la crise du covid, les 10 km d'Uccle suscitent un intérêt grandissant puisqu'il a fallu refuser des inscriptions, le seuil de 4.000 participants ayant été atteint. A contrario, dans les années antérieures à la crise du covid, le nombre de participants avait tendance à diminuer, ce qui aurait peut-être plus naturellement conduit à proposer des distances moins longues afin de rendre l'événement à nouveau attractif.

Quoi qu'il en soit, des changements sont déjà prévus pour l'édition du 19 avril 2026. On envisage en effet de mettre en place un système de « box », en vertu duquel il y aurait des départs différés, cadencés selon les vitesses des participants. Dans ce cas de figure, les coureurs qui estiment pouvoir parcourir la distance entre 30 et 40 minutes partiraient en tout premier lieu et seraient suivis par les participants qui évaluent leur temps de parcours entre 40 et 50 minutes. Il serait possible ainsi d'accueillir jusqu'à 5.000 coureurs et donc de ne pas être contraint de refuser du monde.

L'idée d'organiser une course pour les enfants est aussi évoquée pour les éditions postérieures à l'année 2026.

Il y a déjà eu par le passé des discussions quant à l'heure du départ, vu qu'il y a eu des températures très élevées lors d'une édition antérieure dont le départ était fixé à 15h00 en mai. Mais vu que les deux dernières éditions ainsi que celle de l'année prochaine ont été décalées en avril, on peut escompter des températures plus supportables même à 15h00.

M. Clumeck a le sentiment, en tant que médecin, d'avoir été entendu et remercie M. l'Echevin Wyngaard de permettre aux 10 km d'Uccle d'évoluer dans le sens d'une meilleure prise en compte de la prévention.