

TRAIL

De plus en plus de guerriers

Succès grandissant pour le trail des vallées du chevalier de Marche-les-Dames

326 amoureux de la nature ont pris le départ de la cinquième édition du trail des vallées du chevalier. 69 traileurs aguerris et expérimentés se sont élançés pour parcourir une distance de 61 km. 257 autres, privilégiant les trails moyennes distances, ont parcouru 25 km à travers bois et campagnes de Marche-les-Dames et des environs. Un beau succès pour le Running Club de Namur, club organisateur de l'événement.

La Namuroise Nadège Godart avait déjà participé trois fois à cette épreuve, ainsi qu'à d'autres trails dans la région namuroise mais aussi au cross du Mont-Blanc, à Chamonix. Elle apprécie particulièrement le trail des vallées du chevalier pour ses passages techniques et souhaitait donc y revenir. « *Après une dizaine de kilomètres, nous devons nous aider de cordes pour passer un couloir assez difficile, avec un sentier très escarpé d'un côté, et le*

flanc de falaise de l'autre. Les organisateurs avaient installé des cordes et des câbles pour que nous puissions nous tenir. Il était nécessaire de porter des petits gants pour éviter les frottements. J'ai apprécié ces difficultés car cela donnait un certain cachet à ce parcours atypique. Le cadre nous entourant était superbe, verdoyant avec des sentiers enfouis dans les forêts entourant Marche-les-Dames », explique Nadège.

AVEC LA MONTÉE DU TERRIBLE GOLGOTHA POUR CLÔTURER L'ÉPREUVE

La gestion d'une telle épreuve est totalement différente d'une course rapide. Grâce à son expérience des trails, Nadège a adopté sa propre gestion de course. « *Je suis partie lentement, de façon à conserver des forces et une certaine énergie tout au long du parcours, car les difficultés étaient bien présentes et le dénivelé était important. J'ai préféré courir seule et ne pas me calquer sur le rythme d'autres coureurs, car il était pour moi difficile de trouver quelqu'un ayant le même rythme dans les côtes et les descentes. J'ai essayé d'allonger dans les descentes en essayant de ne pas me laisser emporter par le rythme des autres coureurs* », explique Nadège.

Les obstacles étaient bien présents jusqu'au bout de ce par-



Nadège Godart (en bas à gauche) est une habituée de l'épreuve de Marche-les-Dames. Elle s'est mesurée au parcours des 25 km. Plus de 300 joggeurs étaient présents pour le trail des vallées du chevalier organisé par le Running Club Namur. Plus de photos sur notre site internet. ■ V.L.



cours, avec la remontée du Golgotha en finalité. « *Ce trail était pour moi accessible à tout coureur sachant doser l'effort et sa-*

chant adopter le rythme de trail, à savoir, marcher dans les côtes pentues pour s'économiser et savoir relancer une fois au-dessus, afin

de dérouler la foulée et faire redescendre l'acide lactique. Pour moi, connaissant les lieux, il fut impossible de courir dans le Golgotha »,

conclut Nadège qui termine 215e avec un chrono de 4h13 sur le tracé de 25km. ■

FLORENCE GOFFINET

Retrouvez toutes les photos du trail des vallées du chevalier de Marche-les-Dames de ce dimanche sur notre site internet

Surfez sur notre site internet pour retrouver toutes les photos de l'épreuve

sur notre site internet www.sudinfo.be

ERIC BROSSARD, VAINQUEUR DU TRAIL LONG

Le mental et la positive attitude

Eric Brossard a quant à lui pris le départ des 61 kilomètres, après avoir hésité le mercredi précédant l'épreuve. « *Je souffrais d'une pubalgie depuis les 100 kilomètres du trail Céléste et mon mental en avait pris un coup. Rater le trail des vallées du chevalier était pour moi inconcevable et j'ai donc pris le départ, à la sensation. Je souhaitais arriver premier à la partie technique que j'affectionne particulièrement et j'ai donc donné un peu de rythme les premiers kilomètres pendant lesquels je me suis vraiment amusé. Ne sachant pas l'avance que j'avais sur mes poursuivants, j'ai pu à nouveau hausser un peu la cadence, jusqu'au second ravitaillement. Malheureusement, vers le 40e kilomètre, la douleur a refait son apparition, je me suis forcé à jouer sur le mental et à penser positif, afin de mettre cette douleur dans un coin de ma tête et de l'oublier. J'ai donc dû lever le pied et heureusement, ça a tenu jusqu'au bout* », confie Eric. Ce Namurois est un passionné de trail toute distance et son objectif premier



Eric Brossard. ■ V.L.

est de prendre du plaisir pendant les épreuves. « *Dimanche, j'ai géré ma course simplement, comme je le fais d'habitude, sans aucune pression et sans penser aux kilomètres et au chrono. J'arrive à partir sur un 10 km dans le même état d'esprit que si je parlais sur une distance beaucoup plus longue. Je m'entraîne régulièrement, cinq à six fois par semaine avec parfois deux sorties sur la même journée. Je ne passe jamais des entraînements individuels de trois heures, étant donné que je cumule assez de bornes avec les trails* », conclut Eric. ■

BRÈVES - OMNISPORTS

FOOTBALL

Lelièvre à Yvoir
Le club d'Yvoir était à la recherche d'un nouvel entraîneur vu la démission récente de Jean-Pierre Flamand. Les dirigeants se sont tournés vers Victory Lelièvre pour le poste de T1. C'est donc un nouveau défi pour celui qui vient de clôturer l'existence du club de Gelbressée avec son équipe en P2A. Yvoir évoluera la saison prochaine en P3C pour rappel.

Warnier rebondit
Le joueur-entraîneur Olivier Warnier, licencié il y a quelques semaines de Boninne en P4A, retrouvera son ancienne équipe la saison prochaine. En effet, il occupera les mêmes fonctions à Namèche.

Catoul s'en va
L'Es Ardennaise est à la recherche d'un nouveau coach suite à la démission de Billy Catoul. L'équipe qui évoluait en P3C ne s'est pas maintenue cette saison et jouera en P4F dans quelques semaines.

Randolet à Bohan
Olivier Randolet (ex-Rochefort et Assesse) était

présenti à Sorée pour son retour à la compétition mais le latéral droit a pour finir opté pour l'ambitieuse équipe de Bohan en P4F. Les Ardennais ont construit une solide équipe pour jouer le titre en 2013-2014.

Faux fait du solide

L'équipe de Faulx-les-Tombes est en pleine reconstruction avec l'arrivée du coach Alain Baudet (ex-Profondeville B). Au rayon des transferts, on enregistre les venues de Denis Dumonceau (Eghezée B), David Desmedt, Geoffrey Renard, Simon Halleux et Jean-François Lorent (Profondeville B) mais aussi Christophe Jacques (Condruzien). De quoi essayer de vivre une belle saison en P3A.

JEU DE BALLE

Lemoine recherche

Olivier Lemoine qui évolue cette saison à Genappe en Nationale 3 est à la recherche d'un club de N3 ou N2 pour la saison prochaine. Il joue au poste de fonceur et vit dans la région de Philippeville.

Rendez-vous sur www.bluetoner.be

BLUE TONER vous offre une solution écologique, économique et efficace pour remplacer vos cartouches et compatibles pour vos imprimantes, faxes et photocopieurs...

1 CARTOUCHE ACHETÉE = 1 CARTOUCHE OFFERTE

Commandez par SMS GRATUIT

Envoyer SUD au **8687**

Offre soumise à conditions : Valable pour toute première commande. Une commande par adresse valable exclusivement sur les compatibles inkjet. Pas de commande minimum.