

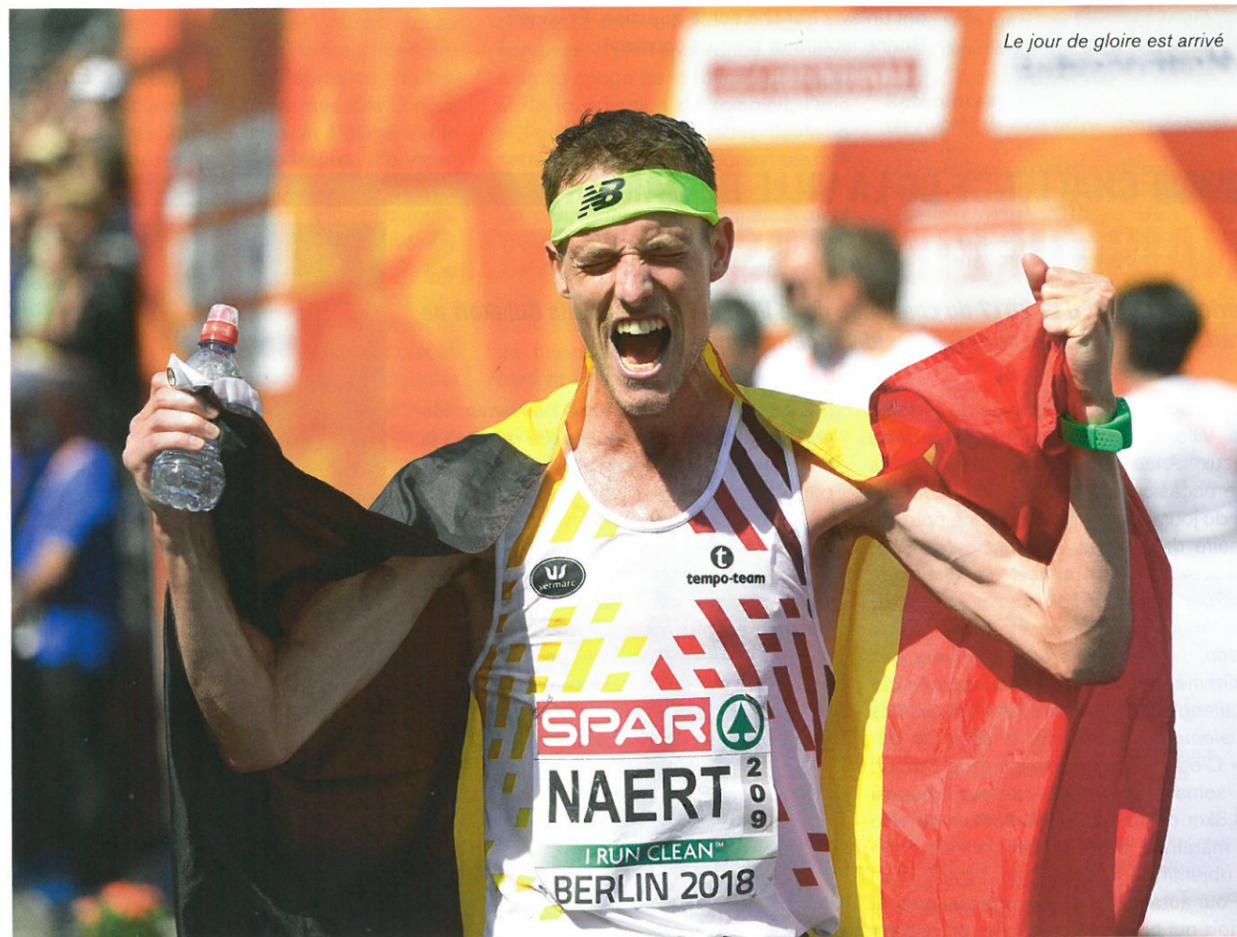
UN MARATHONIEN EN OR

Après 17 ans d'attente et le titre de Karel Lismont, Koen Naert est devenu à son tour champion d'Europe sur marathon: «C'est fantastique, fou, incroyable! J'ai du mal à réaliser.»

Une arrivée en solitaire sur la Breitscheidplatz de Berlin, drapeau belge sur les épaules: Koen Naert ne pouvait rêver plus belle apothéose. Plus aucun Belge depuis Karel Lismont en 1971 n'avait réussi l'exploit de décrocher un titre européen sur marathon. Sous les yeux de son épouse Elise, venue l'encourager, l'athlète de l'Excelsior n'a pas su cacher son émotion en franchissant cette ligne d'arrivée qui symbolisait tous ces mois tournés vers l'entraînement et les sacrifices. «Vivre comme un marathonien, ce n'est pas évident», a-t-il expliqué. «C'est 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année. Ce n'est pas intensif en permanence mais il faut vraiment travailler beaucoup pour y arriver.» Arrivé à l'Euro avec le huitième temps des engagés, il était le premier à croire en ses chances. «Je suis quelqu'un qui calcule très bien ses pics de

forme», a-t-il enchaîné. «Je suis arrivé à Berlin avec un taux de masse grasse de 4,7% alors que je suis habituellement à 7,9%. C'est la preuve que j'avais bien travaillé. C'est pour cette raison que je peux être un peu moins regardant pendant l'intersaison, ce sont des choix que je pose. Plutôt que d'être à 90% toute l'année, je préfère l'être à 100% deux fois.» Et peut-être même à 110% «J'ai toujours eu des difficultés à exprimer mes ambitions mais là, je savais que j'étais bien. Le matin de la course, j'étais très nerveux. Ne l'ayant jamais vraiment été, je ne savais pas trop si c'était un bon ou un mauvais signe. Mais j'ai réussi à transformer cette nervosité en force.» En signant un chrono de 2h09'51", Koen Naert a non seulement amélioré son propre record de 25 secondes mais il s'est emparé de celui de l'épreuve!

Après sa 22^e place aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, sa huitième au marathon de New-York l'année suivante, sa 22^e lors des Mondiaux de semi-marathon à Valence en début d'année, et maintenant son titre européen, le Flandrien qui vient tout juste de fêter ses 29 ans peut légitimement nourrir de grandes ambitions. «Je ferai l'impasse sur Doha qui tombe assez tard dans la saison. Sans compter qu'en raison de la chaleur, le départ sera donné à minuit. Franchement, je ne sais pas si je veux m'infliger ça.» Par contre, Tokyo en 2020 est bien inscrit au programme. «Berlin était un peu une répétition générale, même si le plateau aux Jeux sera encore plus relevé. Mais avant cela, je voudrais réussir un gros temps au printemps sur marathon.» Et peu importe si le succès sera au rendez-vous, Koen Naert restera «le même et en continuant à travailler dur tout en gardant les pieds bien sur terre». Un athlète, papa et mari bien dans sa peau et bien dans sa tête.



Le jour de gloire est arrivé

© Belga

QUE LA MONTAGNE EST DURE

Dans la souffrance, Maximilien Drion a décroché une 45^e place aux Mondiaux de course en montagne.

En 2008, Maximilien Drion du Chapois a quitté son pays natal pour s'installer en Suisse. «Après dix années en Belgique, mes parents ont décidé du jour au lendemain de s'installer dans le chalet qu'on avait construit en 2005» raconte le natif de Lasne. Lui qui jouait un peu au tennis est mordu par le virus de la course à pied. «C'est grâce à un cours de gymnastique et une petite boucle de trois kilomètres autour du village» enchaîne-t-il. Il profite alors des magnifiques terrains de jeu qui l'entourent pour s'adonner à ses nouvelles passions: l'alpinisme, le ski de randonnée et surtout la course en montagne, au point de vouloir rejoindre l'équipe nationale. «Seulement, pour pouvoir porter le maillot belge, je devais être affilié à un club belge. Mes grands-parents vivant à Rixensart, j'ai logiquement rejoint le RIWA.» Après sa 21^e place aux championnats d'Europe de course en montagne début juillet en Macédoine. «Max» a disputé le 15 septembre dernier les championnats du Monde de Canillo, dans la principauté d'Andorre. Une course qui lui laisse un goût amer. Alors qu'à la mi-course, il entrevoyait les portes du top 30, il s'est finalement classé 45^e, quelques places devant un autre Belge, Ward Oosterlinck, finalement 54^e. «Je n'aurais rien eu contre cette place avant le départ mais quand on est mieux classé en course, on s'imagine franchir la ligne d'arrivée à cette position.» Maximilien Drion a finalement payé un lourd tribut aux maux d'estomac qui avaient déjà perturbé sa dernière semaine de préparation. «J'ai manqué de rythme dans la deuxième partie de course. J'étais pâle, j'avais froid alors qu'il faisait une chaleur étouffante ce jour-là. C'est d'autant plus râlant que le tracé me convenait bien, avec des pentes très raides et des relances régulières. Sans compter que l'arrivée était jugée à 2400 mètres, ce qui n'était pas un problème pour moi qui suis habitué à m'entraîner à ces altitudes.» Le Belge était d'autant plus déçu que la course en montagne réclame un énorme investissement. «Une semaine type,

c'est deux entraînements sur un parcours roulant et trois en montagne à fort dénivelé, avec des parties rapides, des relances. A cela, il faut ajouter quelques sorties longues de deux à trois heures en vélo ou en VTT. En tout, cela représente un volume

hebdomadaire de 15 heures. Soit plus ou moins 100 kilomètres.» Cela peut paraître peu pour des traileurs mais «attention, ces sont deux disciplines différentes avec des parcours non pas de 15 kilomètres comme en course de montagne mais de 40 et plus» avertit Maximilien. «Le problème, c'est que le trail est devenu une marque mise à toutes les sauces. Cela dit, pourquoi pas m'y mettre un jour?» En attendant, le coureur de 21 ans va se concentrer sur sa saison hivernale. Place à l'alpinisme et au ski de randonnée!



Maudit bide

LE MOT DE ROGER IGO, COLLABORATEUR TRAIL À LA LBFA

«Même si les conditions météorologiques étaient optimales avec un sol sec qui facilitait l'accroche, force est de constater que le parcours était plus difficile qu'il n'y paraissait sur papier. Il y avait beaucoup de montées et des descentes très techniques. C'est là qu'à l'instar de Ward, nos meilleurs représentants piochent encore. La Belgique ne comptait que deux représentants mais les critères étaient très sévères. Sans compter que Manon Dewilde devait faire partie du voyage. Mais victime d'une fracture de stress, elle ne voulait pas concourir à 90% de ses capacités. On peut dire que le bilan de ces championnats est positif. Surtout dans le chef de Maximilien, un athlète complet, capable de passer sur tous les terrains. Alors qu'il est encore en Espoirs, il a montré qu'il avait le niveau international.»



INFO : WWW.LBFA.BE - LBFA@SKYNET.BE - 02/ 474 72 04