

LA LBFA, C'EST 47 CLUBS, IL Y EN A FORCÉMENT UN PRÈS DE CHEZ VOUS !

QUEL SUPERBE HIVER POUR LES FRANCOPHONES!

Après Doha, Barcelone!

Nos athlètes ont géré leur hiver 2009-2010 avec leurs pensées déjà très ancrées sur le championnat d'Europe de Barcelone de l'été prochain. Même s'il n'entrait pas vraiment dans leurs objectifs de base de se qualifier pour les mondiaux en salle du mois de mars dernier à Doha, on peut quand même souligner la qualité de la délégation présente au Qatar. Nos « hurdlers » francophones, notamment.

Leurs parcours.

Adrien Deghelt a obtenu le titre de champion de Belgique au 60m haies en 7.68, 2^e performance belge de tous les temps.

Damien Broothaerts s'est qualifié pour Doha en 7.70.

Pour Damien Broothaerts, entre autres, l'hiver était un passage nécessaire. « Nous nous sommes retrouvés aux mondiaux en salle. C'est tant mieux mais je confirme que nous n'avons pas fixé Doha



comme objectif hivernal. Nous avons gagné en expérience mais l'important est de bien réussir le printemps pour arriver dans les conditions pour l'Euro de Barcelone l'été prochain. Il y a là-bas des finales voire des podiums à prendre...! »

Elisabeth Davin a quant à elle bravé les haies pour le mondial indoor avec un bon 8.09. A ce trio de hurdlers est venue s'ajouter notre championne d'Europe Eline Berings. La sélection mondiale était complétée par Svetlana Bolshakova (tr. saut), Kevin Rans (perche), Fatmata Bangura (60 m) et l'équipe masculine du 4 x 400 m.



INCROYABLES CHAMPIONNATS LBFA À DOUR!



Qu'ils soient petits ou grands, jeunes athlètes en formation ou « top-niveaux », champions ou pas, les quelque mille participants ont reçu les applaudissements du public venu nombreux sur le site de la Machine à Feu à Dour. Les conditions dans lesquelles se sont déroulées les épreuves de la Cross Cup de Dour, couplées avec les championnats francophones, ont été tout bonnement dantesques. Pluie battante et tempête (120 km/h!) ont été des visiteurs surprises d'un cross qui restera gravé longtemps dans les mémoires des athlètes!

arena



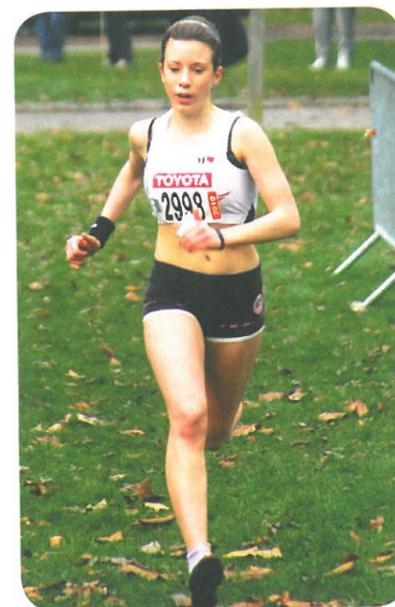
GWENAËLLE SIMON (MOHA)

« Mon but est d'être à l'Euro de cross l'hiver prochain »

La Montoise Gwenaëlle Simon a le demi-fond bien ancré dans les jambes. Elle a notamment dominé cet hiver les championnats provinciaux et francophones à Dour. La jeune fille adore le cross-country et rêve de l'Euro 2011 en juniors.

> Gwenaëlle, vous croyez à fond à l'athlétisme, au cross-country!

« Oui, l'athlétisme est ma passion mais aussi un amusement avant tout. Je m'entraîne dur, plusieurs fois par semaine, sous l'œil de mon coach Raymond Castiaux. Je veux viser haut. La saison prochaine, je passerai en juniors et j'aurai à partir de ce moment-là 3 saisons pour faire ma place dans le peloton national. Je veux me qualifier pour les championnats internationaux, les 'Europe' notamment. J'adore les longues distances. Plus un cross est long, mieux je me sens. J'ai de superbes sensations sur une distance de plus de 3.000 m, comme c'est le cas en Cross Cup. J'ai toujours une grande envie de bien faire. »



> Vous êtes déjà quand même dans le top national...

« J'ai été sélectionnée dans l'équipe des scolaires pour le match inter-pays de cross avec la Hollande à Mol et à Tilburg en novembre dernier. Je me suis classée 3e des championnats de Belgique en mars dernier 2010 à Ostende. J'ai décroché les titres provinciaux et francophones en 2011. »

> Il n'y avait qu'un seul francophone sur 23 sélectionnés au tout récent Euro de cross de Dublin en 2009. Ca ne vous fait pas peur pour votre objectif?

« Les athlètes wallons sont moins nombreux que les flamands et, donc, dans les sélections aussi. C'est vrai, 1 sur 23, c'est peu. Mais ça ne décourage pas du tout et je veux viser déjà la sélection en juniors dès l'an prochain. »

> Et la piste?

« Je m'améliore en cross chaque hiver et je sais que les bénéfices de cette progression se voient sur piste. J'ai à mon actif 2.34 sur 800 m et 4.50 sur 1.500 m en 2009. Je sais que je dois progresser dans ces exercices. »

> Comment êtes-vous venue à l'athlétisme?

« J'ai participé à un cross scolaire à Obourg, sur le terrain du MOHA, mon club actuel. Tout simplement. »

> Et vos études?

« Tout va bien. Je suis en sciences fortes à l'Ecole à Mons. Je combine tout mon planning sans problème, pour l'instant. On verra quand je serai en supérieur... »

START TO RUN

FAITES LE PREMIER PAS!
Nous ferons les suivants ensemble...

START TO RUN
pour la forme et le fun

Envie de bouger, courir, vous surpasser ou simplement de garder la forme? START TO RUN est fait pour VOUS!

Allier le sport, le plaisir et la santé dans une dynamique de groupe. Ce programme spécifique d'entraînement est ouvert à tous et vous permettra d'apprendre à courir et d'améliorer votre condition physique dans une ambiance conviviale.

> Objectif: surprenant et efficace... au bout de 10 semaines d'entraînement, vous courrez 5 km! Et pour ceux qui en veulent plus, il est possible de suivre les programmes de 10 km, 15 km...

> Intéressé(e)? Il ne vous reste plus qu'à enfilez une bonne paire de baskets, une tenue confortable et à venir rejoindre un groupe START TO RUN près de chez vous.

> INFO LBFA 02 474 72 00
E-mail starttorun@skynet.be
www.starttorun.be - www.lbfa.be

> Le bouquin Start To Run
Grâce à Julie Taton, votre coach personnel, retrouvez la forme en 10 semaines!

Le livre « Start to Run » est enfin disponible!
160 pages
17,95 €. En vente en librairie et sur www.racine.be



LE TEMPS DES RÉCOMPENSES

La cérémonie du Spike d'Or s'est déroulée le 10 février au Palais des Colonies du Musée de Tervuren. La remise des Grands Prix LBFA a eu lieu le 24 novembre 2009 à Namur.

SPIKE D'OR

HOMMES		DAMES
Jonathan Borlée	Or	Eline Berings
Kevin Borlée	Argent	Anne Zagré
Hans Van Alphen	Bronze	Olivia Borlée
Thomas Van Der Plaetsen & Jeroen D'Hoedt	Espoirs	Lindsey De Grande
Antoine Gillet, Arnaud Destatte, Joris Haec et Arnaud Ghislain	Meilleure équipe Espoir	/
Nils Duerinck, Kevin Borlée, Antoine Gillet et Cédric Van Branteghem	Meilleure équipe Toutes Catégories	/

GRANDS PRIX LBFA

Grand Prix d'Avenir Hommes	Julien Watrin
Grand Prix d'Avenir Dames	Camille Laus
Grand Prix d'Honneur	Antoine Gillet
Grand Prix Fémina	Elisabeth Davin

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