

AUTOUR DU CHALLENGE**Combiner course et autres sports...****EN FORCE****Jogging et musculation ?**

«On parle de plus en plus d'un apport supplémentaire, notamment pour les traileurs car il leur faut des quadriceps et des mollets aptes à surmonter les étapes. Mais plus que de la musculation, je conseille d'apprendre la technique de course. Beaucoup de joggeurs sentent que la technique devient un frein. Courir, ce n'est pas forcément inné. On donne des cours de jogging pour avoir la bonne inclinaison du tronc, le bon gainage, la bonne position des bras. Pour courir dans la performance, il faut courir bien.»

Attention à la position

«Le gainage a une importance cruciale. C'est le renforcement de la ceinture abdominale, de la musculature et des lombaires. Le tronc, c'est la charnière du corps donc tout mouvement passe par là. On peut avoir des jambes terribles, si la position n'est pas bonne on va courir dans le vide. De plus, ça permet de préserver le dos.»

Pour les pros «Au sein de Dimension Sport, nous avons développé la DS Athletics academy. On s'occupe du sportif tout venant mais aussi des plus pros comme le hockey de Verviers, la 1^{re} nationale volley d'Aubel ou des cyclistes. On a une cellule de 4 ou 5 préparateurs physiques et on développe, ensemble, nos compétences.»



Les préparateurs physiques s'occupent aussi de la course à pied.

Damien Vandenberg est préparateur physique pour Dimension Sport.

Il fait aussi partie d'un groupe rassemblant d'autres confrères.

● **Interview : Pierre LEJEUNE**

Damien Vandenberg, pourquoi est-ce que des sportifs spécialisés dans d'autres disciplines se tournent vers le jogging comme activité annexe ?

Parce que c'est un effort qui est réalisable assez facilement par tout le monde. De plus, ça modifie les entraînements et ça ré-

duit le temps d'activité car une heure d'endurance de jogging peut valoir deux heures de vélo. Ensuite, c'est un développement musculaire autre. Chez nous, on s'occupe notamment de cyclistes pendant l'entre-saison mais nous avons aussi des nageurs. La course permet de ne pas perdre de temps et de remotiver les sportifs dans leur propre discipline.

Vous vous occupez aussi du copilote de Thierry Neuville. Est-ce bénéfique pour le sport moteur ?

Ça permet de fonder une carapace contre les traumatismes et de mieux gérer les efforts. En ce qui concerne Nicolas Gilsoul, ses différents entraînements permettent d'optimiser

sa capacité à gérer les jours post-rallye. Il peut évacuer la fatigue beaucoup plus rapidement en ayant une bonne condition physique. Mais nous avons aussi des chefs d'entreprises qui suivent ce type de programme... L'endurance aide à contrer la fatigue. Ceci dit, au sein du groupe RP Cube (fondé par Guy Namurois et qui regroupe d'autres préparateurs physiques comme Carlos Rodriguez ou Mario Innaurato), nous avons analysé le fait que l'effort continu du jogging n'est pas toujours intéressant pour les sports collectifs, soumis à des efforts en intervalle. Pour un footballeur, par exemple, il est mieux d'alterner travail et repos car il ne court ja-

mais pendant 45 minutes d'affiliée.

À l'inverse, un autre sport peut-il être bénéfique pour le coureur ?

Si c'est un autre sport d'endurance, type vélo ou natation, oui. Une heure de squash ou de tennis ne va pas faire fonctionner la musculature de la même façon, l'effort est différent et on risque une déchirure musculaire. Il faut rester dans une filière similaire. Mais un autre sport peut clairement travailler les muscles différemment, préserver l'organisme, soulager le dos et apporter un autre travail cardiovasculaire. Ceci dit, il ne faut pas non plus ne faire que du vélo avant un jogging... ■

CLASSEMENT**Espoirs filles**

1. Chloé Brever : 575.
2. Émilie Thonnard : 363.

Dames

1. Sarah Lorquet : 895.
2. Véronique Fettweis : 779.
3. Audrey Philippe : 748.
4. Beryl Dethier : 711.
5. Marlene Wintgens : 613.

Aînées 1

1. Aline Pesser : 1620.
2. Cindy Demol : 1095.
3. Sabrina Lederq : 1079.
4. Aicha Guenfoudi : 914.
5. Sophie Stas : 854.

Aînées 2

1. Nathalie Konings : 974.
2. Pierette Butz : 690.
3. Sylvie Lorquet : 688.
4. Martine Carabin : 670.
5. Patricia Abad Lamas : 548.

Aînées 3

1. Sonia Plunus : 1039.
2. Gerty Weber : 598.
3. Gilberte Weber : 390.
4. Arlette Brandt : 95.
5. Huberte Califice : 42.

Espoirs garçons

1. Tiziano Foguene : 898.
2. Florent Wertz : 795.
3. Nicolas Heck : 769.
4. Thomas Deloyer : 663.

5. Sofian Ouadnouni : 560.

Seniors

1. Luc Michel : 1993.
2. Nicolas Schyns : 1982.
3. Jordan Marquet : 1977.
4. Michael Campione : 1968.
5. Regis Blanchy : 1940.

Vétérans 1

1. Serge Beuken : 1946.
2. Philippe Delcour : 1924.
3. Didier Lopez-Nava : 1889.
4. Benoît Bronlet : 1882.
5. Thierry Dejose : 1848.

Vétérans 2

1. Didier Pohl : 1746.
2. Luc Lefebvre : 1737.

3. Didier Beuken : 1521.
4. Jean-Marc Lorquet : 1468.
5. Alain Devillers : 1370.

Vétérans 3

1. Christian Jaspar : 1502.
2. Alberto Canales : 1464.
3. Henry-Marc Junker : 1458.
4. Jean-Louis Voss : 1183.
5. Pierre Brouwier : 842.

Vétérans 4

1. Gilbert Delaïresse : 271.
2. Paul Vandenberg : 248.
3. Jacques Frisschen : 75.

Vétérans 5

1. Paul Defays : 0.

Le règlement

Le classement est établi par point et par catégories. Établi sur base des douze meilleures performances, il tient compte des courses terminées (+4 points) mais aussi des courses bonus offrant un surplus de 15 points. La course d'Enival, en 2015, rapportera aussi 20 points. Mais comment arrive-t-on à atteindre 1 000 points ? «C'est simple, dit Benoît Schoonbroodt. Une course donne 1 000 points au premier plus 5 de participation. Pour les suivants, on soustrait des points en fonction de la place et du nombre de coureurs. Par exemple, s'il y a 200 coureurs, on ôte 5 points par place (1 000/200). Et on garde les meilleures courses.» ■