

JOGGING - LA PRINTANIÈRE

Comment faire pour ne pas être frigorifié ce samedi lors de la Printanière, épreuve de reprise en province de Namur? Suivez nos conseils!

Erpent sous la neige

La traditionnelle Printanière d'Erpent ne devrait pas bien porter son nom cette année, on y annonce un maintien des températures négatives.

Neige tenace, sol gelé, vent piquant soufflant du nord...

À ces mots la plupart d'entre nous resteraient blottis bien au chaud chez eux. Pourtant, ils seront près de 800 à prendre le départ de cette course de rentrée ce samedi. Ne croyons pas qu'ils auront froid pour autant. "Lorsqu'on est en mouvement le corps régule sa température, ce phénomène on le ressent d'autant plus quand il fait froid", confie le Jambois Nicolas Hoppe, qui a fait de l'épreuve d'Erpent un objectif cette saison. "Je conseille principalement d'effectuer un échauffement plus long que prévu en gardant un maximum de couches et surtout un bandeau ou bonnet pour protéger la tête." Il est vrai qu'on parle d'une perte d'énergie accrue si la tête n'est pas protégée en cas d'effort sportif à température extrême. L'échauffement est une période particulièrement sensible puisque le rythme est moins sou-

tenu. Outre l'habillement en conséquence, il ne faudra pas lésiner sur les exercices et les étirements afin d'assouplir les articulations. "Pour éviter les engelures, j'utiliserai un baume pour les lèvres ainsi qu'une crème pour les mains", ajoute Nicolas. Une fois n'est pas coutume, les produits cosmétiques tels que des crèmes protectrices pourront être utilisés en mode mixte sans modération et ce, afin de créer une barrière entre la peau et le froid. "Je

"L'ÉCHAUFFEMENT DOIT ÊTRE PLUS LONG QUE PRÉVU AVEC UN BANDEAU OU BONNET"

ferai attention aussi à bien m'alimenter tant avant que durant l'épreuve", enchérit Nicolas Hoppe. La ration énergétique est effectivement un élément capital pour lutter contre le froid. Quelques fruits secs, une boisson isotonique, des pâtes complètes devraient faire l'affaire avant l'effort tandis que l'utilisation d'une barre ou gel énergétique durant la course ne sera pas à proscrire. «

MATHIEU PIRON



Nous avons reconnu le parcours de la Printanière, une course pour laquelle Nicolas Hoppe (médaillon) livre quelques conseils. ■ V. LORENT

UN PARCOURS ESCARPÉ ET DES RELANCES

Nous avons testé pour vous

Certains le connaissent par cœur, d'autres vont le fouler pour la première fois. Quoi qu'il en soit le parcours de la Printanière comporte son lot de surprise. À commencer par la redoutable descente sur la route du départ depuis le Collège d'Erpent. Là nombreux sont ceux qui partent sur un rythme effréné. Rythme qui se voit "cassé" dès la fin du premier kilomètre avec la montée vers le bois du Brûlé.

S'ensuit directement un cheminement dans le bois où les relances sont permises même si la prudence reste de mise. À la sortie du bois, un faux plat difficile attend les coureurs dans leur route vers Dave. Passé

le premier ravitaillement au kilomètre 5,5, les chèvres vont le fouler pour la première fois. Quoi qu'il en soit le parcours de la Printanière comporte son lot de surprise. À commencer par la redoutable descente sur la route du départ depuis le Collège d'Erpent. Là nombreux sont ceux qui partent sur un rythme effréné. Rythme qui se voit "cassé" dès la fin du premier kilomètre avec la montée vers le bois du Brûlé. S'ensuit directement un cheminement dans le bois où les relances sont permises même si la prudence reste de mise. À la sortie du bois, un faux plat difficile attend les coureurs dans leur route vers Dave. Passé

Le premier jogging de l'année est très attendu Des Namurois impatientes

La Printanière avec le jogging de Namur et la corrida, fait partie du trio des courses les plus populaires dans le Namurois. Si elle peut effrayer certains par sa longueur et son tracé, elle motive bon nombre de coureurs en mal de compétition après une longue trêve hivernale. Difficile de se prononcer sur ceux qui seront les principaux challengers de cette édition 2010 même si les inconditionnels du challenge devraient faire le déplacement. Les Namurois devraient être bien représentés par Yves Vanderbeck, souvent abonné aux places de choix, Nicolas Hoppe, en forme

ascendante ou encore Frédéric Lombart, classé parmi les meilleurs l'année dernière. Sans compter Stéphane Lambert, quelque peu absent ces derniers temps, mais qui pourrait effectuer son retour ainsi que Gwenaël Therasse, lui aussi discret ces derniers temps, à moins qu'il n'opte pour le cross de Hannut. Le même choix devra se poser dans le camp du Smac et hypothéquera la présence de Quentin Poncelet et Thomas Florizoone. Finalement la venue Jérémy Demars, récent champion provincial de cross ferait aussi office de bonus supplémentaire pour égayé la compétition. (M.P.) «

Express

> **Lecteurs sportifs.** "Albert ou la quête d'un marathonnier", roman autobiographique d'Alain Bustin, figure bien connue du monde de la course à pied namuroise, sera en vente le jour de la course. Un premier essai à l'écriture pour ce passionné de montagne qui prépare un second livre qui s'inspirera de l'ultra trail, lui qui a été finisher l'année dernière, à l'âge de 59 ans, du mythique Ultra Trail du Mont-Blanc.

> **Coup de cœur!** Organisé à la veille de la Saint-Valentin, l'épreuve fera aussi un clin d'œil aux amoureux puisqu'une tombola est réservée aux couples inscrits.

> **Coup de barre?** Un coup de

barre dans les derniers hectomètres? Pas de souci, les organisateurs ont prévu le coup en plaçant un orchestre folklorique ainsi qu'un ravitaillement en pékèt pour aider les coureurs à tenir le coup.

> **Pratique.** Le départ des deux courses (5 et 15,7 km) sera donné à 14h30 depuis le Collège Notre-Dame de la Paix. Il en coûtera 7 euros pour s'inscrire ce samedi. Des consignes ainsi qu'une garderie pour les enfants faciliteront la venue des coureurs. Les participants pourront bien sûr compter sur la formidable logistique du Delhalle incluant vestiaires, douches, restauration et ravitaillement de qualité.

JUDO-CHAMPIONNAT RÉGIONAL DES JEUNES À ETTERBEEK

Des ambitions limitées

Le Gishi et Namurois enverront-ils plus de sept représentants au championnat national? Les championnats régionaux jeunes 2010 se tiendront dans la Région de Bruxelles-Capitale au cours du week-end à venir, samedi pour les jeunes filles et dimanche pour les jeunes gens.

Pour les cadets, espoirs et juniors ayant obtenu un podium dans leur catégorie lors des Championnats provinciaux passés, il s'agit d'ores et déjà de la seconde étape conduisant aux championnats de Belgique. Donc, c'est un contingent d'une trentaine de judokas régionaux qui rallieront le Centre Sportif d'Etterbeek. Face

aux représentants d'autres régions, la plupart d'entre eux viseront ce que l'on appelle communément le meilleur résultat possible.

IL FAUDRA S'ACCROCHER

Les autres, eux, chercheront à accrocher leur laisser-passer pour le national prévu quant à lui à Renaix les 27 et 28 février prochains.

Ce sera notamment le cas de Louis Boudry et Quentin Beulens qui devront une fois de plus batailler ferme dans leur catégorie pour accompagner un trio composé par Tamerlan Dunaev et les frères Andreas et Diego Dorigneaux. Ceux-là, en effet, ne devraient pas éprouver de soucis.

Du côté du Gishi Jambes, Alexandre Beghin et Aymerick Glowacki sont partants certains pour le National. Sarah Martin tentera de faire aussi bien que l'an dernier quand elle ne trouva sur son chemin que la seule Charline Van Snick.

FALMAGNE ET BEURAING

Sa sœur Myriam et Thomas Musick viseront quant à eux le podium. Enfin, du côté de Saint-Denis, on comptera toujours avec les mêmes: Marine Falmagne et Loïc Beuraing. Rappelons que les quatre premiers de chaque catégorie de poids et d'âge se verront décerner le billet pour Renaix. «

CÉDRIC BOUILLON

CROSS

Dimanche à Hannut Brandenburg après Bilbao

La 6^e manche de la Cross Cup se déroulera dimanche à Hannut. Une semaine après le championnat d'Europe de Cross-Country des Clubs Champions qui s'est déroulé à Bilbao, où il a obtenu une belle 34^e place, Michaël Brandenburg participera évidemment à l'épreuve liégeoise. Fiévreux jeudi, Jean-Michel Brandenburg qui avait aussi effectué le voyage en Espagne, est douteux. Nicolas Dieudonné, Quentin Poncelet, Thomas Florizoone et Sylvain Dijon représenteront quant à eux le SMAC Namur; Alexandre Cellier sera là pour l'ARCH. (C.B.) «

VOLLEY - NAMUR

NATIONALE 1 A DAMES

Le VC Mosan Yvoir dont le maintien est assuré jouera une rencontre difficile face à Mendo Booisshot, un club avec lequel il entretient les meilleures relations. La rencontre se disputera le dimanche 14 février à 18h dans les installations du Maka et les Mosanes devraient s'aligner au complet pour cette rencontre où elles voudront effacer le seul lourd échec de la saison au match aller lorsqu'elles se sont inclinées 3/0 à Booisshot. Toutefois, on peut considérer Yvoir comme favori de la partie à la condition de jouer avec concentration maximale sans céder à la panique. Après avoir pris 1 point face à Haasrode-Leuven le week-end précédent, Anhée qui se déplace à Riemst ce samedi (20h30) a une belle occasion de renouer avec le succès. Les adversaires du jour ont certes quelques longueurs d'avance sur les Mosanes au classement qui se souviendront qu'elles s'étaient imposées 3/0 au match aller.

NATIONALE 2 A DAMES

Après un week-end sans jouer, Anhée effectue un périlleux déplacement à La Louvière actuel second en lutte pour les places d'honneur avec Bruxelles Est et même Nivelles derrière le leader toujours invaincu

Nalines (sam. 20h30). C'est pourtant l'esprit revancharde que les Mosanes se rendront chez les Louves qui ne l'avaient emporté qu'au tie-break à l'aller.

NATIONALE 3 A DAMES

Le CDF Mosan Yvoir sera confronté à une tâche difficile face à Chapel-le, le leader toujours invaincu de la série.

NATIONALE 3 B DAMES

Rencontre importante que celle de l'équipe B d'Yvoir qui jouera à Hermalle (dim. 14h) un match capital pour le titre de la série de Nationale 3 B. L'équipe mosane s'alignera au complet pour affronter Hermalle. A noter aussi que la rencontre Yvoir-Spa remise à cause de la neige se jouera le samedi 27 février à 16h30 à Yvoir.

NATIONALE 2 A

Le derby opposant Gembloux à Anhée s'annonce serré même si les Couteliers partiront avec les faveurs du pronostic (dim. 18h).

NATIONALE 3 B

Déplacement périlleux pour Eghezée qui rend visite au leader Mortroux-Thimister (sam. 20h30).