

TRAIL DES CHEVALIERS À MARCHE-LES-DAMES

# Une sortie en famille

## La tribu Massart, assidue de jogging, était sur le parcours de trail de Marche-les-Dames

**Ce samedi était organisé le trail des chevaliers, une organisation du Running Club de Namur. Pas loin d'un demi-millier de traileurs se sont lancés dans cette aventure laborieuse avec un parcours de 16 et 32km. Parmi eux, les jeunes Maryn Massart et son frère Corentin, conseillés par leur papa Jean-Christophe.**

Provenant de Bois-de-Villers, Maryn et son frère Corentin étaient présents sur le trail court. Leur papa Jean-Christophe court au Smac dans la section trail depuis de nombreux mois, ainsi qu'au RC Namur. Il les a tout doucement entraînés à pratiquer la discipline de la course à pied. « Je cours depuis septembre et je suis maintenant affiliée dans deux clubs. Je préfère être encadrée pour courir, au contraire de mon frère Corentin qui lui préfère s'autogérer et qui est juste inscrit au Running Club. Nous touchons un peu à tout actuellement, aussi bien les joggings plus courts sur asphalte que les parcours plus longs privilégiant les chemins forestiers et parfois plus techniques. J'ai aussi couru les 20 km de Bruxelles, une grande première pour moi par rapport à la distance parcourue et je participerai prochainement à la course de la forêt d'Anlier à Habay-La-Neuve, un jogging nature de 19 km », explique Maryn, 19 ans.

Samedi dernier, Corentin, 16 ans, a fait sa course seul, tandis

que Maryn courait accompagnée et conseillée par son papa. « Papa me guide dans certaines courses, pour me dire comment gérer le rythme, à quels moments je dois relancer la foulée, je trouve ça super d'avoir ses conseils. Il est expérimenté et court normalement beaucoup plus vite, mais j'apprécie qu'il m'accompagne sur les compétitions. Samedi, j'ai trouvé le passage de la partie technique assez difficile. Nous devions d'abord descendre à l'aide de cordes pour ensuite remonter la pente raide dans la boue et les feuilles. Tout le monde marchait et au-dessus de la bosse, papa

**« JE PRÉFÈRE LE TRAIL AU JOGGINGS SUR L'ASPHALTE COMME LES CORRIDAS »**

m'a motivé au moment opportun pour relancer la cadence et poursuivre la course, sans perdre trop de temps. Au passage du ruisseau, qui consistait à s'aider aussi de cordes pour le franchir, j'ai glissé, sans gravité heureusement, mais ça a bien pimanté la course », narre Maryn.

Corentin a quant à lui apprécié le parcours, enchaînant montées et descentes. « La variété du parcours m'a séduite, même s'il était très vallonné dans l'ensemble, avec des passages raides et techniques. Les portions rou-



1. Des passages sur l'eau, des pentes raides, des descentes techniques, voilà le cocktail du trail des Chevaliers qui s'est déroulé samedi. 2. Près de 500 traileurs étaient inscrits à l'épreuve de Marche-les-Dames. 3. Corentin, Maryn et leur papa Jean-Christophe Massart. (Corentin a couru en 1h54 et Maryn en 2h41). ■ V.L.

lantes étaient également présentes, mais le début du parcours m'a moins plu, nous avons couru les premiers kilomètres dans Wartet sur de l'asphalte, avant d'entrer dans les bois. Papa nous avait mis en garde sur la difficulté du parcours et finalement, ça a été, j'avais imaginé

le tracé encore plus dur, mais il restait finalement accessible à tous. J'ai la faculté de savoir gérer ma vitesse en compétition et à fonctionner au mental et je pense que la cadence que je tiens sur ce genre de parcours me convient très bien. Je préfère nettement des parcours trail et

nature que des joggings rapides tels que des corridas », dit Corentin.

### PAS DE PARCOURS DE 62KM

Maryn et Corentin étaient également présents au trail de Namur il y a 10 jours, ils sont apparemment déjà mordus de

course à pied comme leur papa, une vraie histoire de famille.

Militaire retraité, Alain Trullemans avait pensé et prévu les deux tracés avec l'aide de Marc Timsonet, militaire toujours actif, qui a pu obtenir les autorisations nécessaires de Marche-les-Dames. « Nous avons supprimé le grand parcours de 62 km qui rassemblait malheureusement trop peu de monde. La charge de travail que cela représentait était beaucoup trop lourde pour rassembler 60 traileurs environ, il nous fallait les autorisations, nous devions débroussailler, flécher et placer des signaux, cela mobilisait trop de monde. Nous voulions ici insister sur le caractère trail, d'où la décision de ne pas prévoir de ravitaillement sur les parcours. Nous avons rassemblé samedi un public plus large avec deux distances plus accessibles, mais aussi un public autre que les joggeurs habituels. Cela n'est pas donné à tout le monde de courir en autonomie, avec sac à dos, poche à eau et victuailles. Un fermier à Boninne a eu l'excellente idée de prévoir un ravitaillement surprise sur le parcours des 32 km, il a offert des fraises aux participants qui étaient enchantés », conclut Alain Trullemans. ■

FLORENCE GOFFINET

**À NOTER** Retrouvez tous les résultats et les photos sur notre site internet [www.sudinfo.be](http://www.sudinfo.be)



un événement

# ZELAS

HOME OF SPORTS

en collaboration avec








## Samedi

## 28 Juin

## 2014



# METTET

## circuit Jules Tacheny

Une course sur route par équipe sur le circuit Jules Tacheny

Participez au **VTT TROPHY**

le **beau vélo de RAVEL**

Etape d'ouverture

Animations pour enfants, démonstrations BMX et Freestyle, vélos électriques et exposants vélos.

Inscriptions : [www.fete-du-velo.be](http://www.fete-du-velo.be)












