



Il va se diriger vers la piste

Noah Hocquet l'a joué plutôt tactique sur le 11 km. « *L'idée était de partir lentement. On s'était mis d'accord avec Elian Groenne pour ne pas dépasser les 12 km/h. Ce n'est qu'à partir du 5ème kilomètre que j'ai commencé à enrouler* », souligne l'athlète de la Botte du Hainaut « *J'ai rejoint Antoine Tenaerts flanqué de José Bosquet. Au fil des kilomètres, j'ai remarqué que José Bosquet était beaucoup moins franc que moi dans les descentes rendues glissantes par la neige et le verglas. Dans ces conditions, c'est donc assez logiquement que je me suis imposé en solitaire, un peu plus de 30 secondes devant mon adversaire.* » Mais son truc à lui, ce n'est pas tellement les trails. C'est bien trop long et contre-nature. Noah affectionne plutôt les courses plus rapides où la moyenne horaire avoisine les 16 à 17 km/h. « *Medhi Lahbib, mon entraîneur, a été assez impressionné par mon explosivité naturelle. Dernièrement, à Dampicourt j'ai bouclé le 800 mètres en 2'09. En accord avec lui, je vais tout doucement me diriger vers la piste. Il me voit bien briller sur des distances comprises en 400 et 1500 mètres. J'ai hâte d'y être...* », a-t-il conclu. ■



De la musculation la veille, pas conseillé

À 22 ans, le sympathique instituteur de Chimay semble des plus épanouis. Athlète accompli et entraîneur à ses heures de loisir, l'homme respire la forme et la fraîcheur. Tant et si bien qu'il n'a pas trop dû se faire violence pour accrocher un nouveau succès à son palmarès pourtant déjà bien fourni. « *Aujourd'hui, je n'ai pris aucun risque. Je n'avais pas trop envie d'hypothéquer le reste de ma saison en faisant le fou sur la neige et le verglas malgré le fait que j'ai parfois senti le souffle rageur de Rudy Depret* », précise le champion « *Une fois le niveau de mes adversaires connu, j'ai couru tranquille. J'ai même gravi une difficulté située au 16ème kilomètre en marchant. Pour tout vous dire, l'avant-veille de ce trail des 3 Vallées, je me suis fait une grosse séance sur piste, par contre, vendredi, soit la veille de la course je me suis fait violence en salle de musculation, un truc pas tout à fait conseillé pour performer. Bref, cette victoire me comble d'aise bien évidemment et me fait dire que je suis sur la bonne voie pour réaliser quelques nouvelles performances. Pour conclure, je dirais que le trail ce n'est pas trop mon affaire, je préfère des courses qui démenagent...* » ■



À 40 ans, il vise l'Ironman de Nice

Second derrière Medhi Lahbib sur le 22 km, Rudy Depret est en pleine préparation d'une saison qu'il souhaite riche en performance. « *Même si la vie à quelque peu changer notamment au niveau professionnel puisque je suis désormais éducateur à l'Heureux Abri à Momignies, ma soif de triathlon est intacte* », précise le meilleur triathlète de la région « *Mais ma philosophie a quelque peu évolué. Je consacre désormais plus de temps à mon épouse et à mes enfants. Ceci étant souligné, ma feuille de route est à présent bouclée. Après quelques trails que je compte disputer dans la région en guise d'entraînement, je m'alignerai au duathlon de Douai en France le 26 avril, au demi-triathlon de Cambrai le 31 mai avant un triathlon au nord-ouest de Lyon le 21 juin et bien entendu le rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte à savoir l'Ironman de Nice. Mais par rapport aux triathlètes professionnels que je côtoie sur les circuits, rien n'est simple. Lors de la semaine qui succédera au triathlon de Lyon, je serai de retour en Belgique pour travailler deux jours avant de remettre le cap sur Nice dans la foulée. Avouez que ce n'est pas l'idéal mais je m'en accommode.* » ■



« Le 11 km, comme une balade »

Mélanie Nuytten (17 ans) de Mariembourg et Delphine Schmitz (20 ans) d'Oilly, toutes deux sociétaires de l'Athlétique Club Couvinois ont bouclé le mini-trail en 1h38'38 « *Etant donné qu'on participait au championnat provincial de cross-country à Faulx-les-Tombes dimanche, on s'est plutôt baladées qu'autre chose. Je pense qu'on n'avait pas trop intérêt à se brûler. Ceci étant dit, le parcours était magnifiquement bien tracé et les paysages de toute beauté. Rien que pour cela, on n'a pas perdu notre journée.* » ■



Il pense aussi au triathlon

Le triathlète couvinois Guy Renard n'a pas à rougir de sa prestation. En bouclant les 22 km en 1h38'30, il a devancé de 45 secondes Nicolas Baiolet, excusez du peu. « *C'est vrai que j'ai atteint l'objectif que je m'étais fixé à savoir courir sous la barre de 1h40 sans prendre des risques inconsidérés. Parce que si le parcours était plaisant, il fallait faire très attention à ne pas glisser sur le verglas ou encore se tordre les pieds... La saison est encore longue et je pense déjà à l'Ironman de Nice...* » ■

AGENDA : ENCORE CINQ ÉPREUVES

Le Trail des 3 Vallées disputé ce samedi, constituait la première des six épreuves comptant pour le Challenge de la Forêt du Pays de Chimay. Les organisateurs vous donnent déjà rendez-vous le 21 février prochain pour 22 km la Noctambule chimacienne. Quelques semaines plus tard, soit le 8 mars, on reste à Chimay pour le Trail et Vie sur des distances de 26 et de 36 km. Mais attention, pour prendre part à cette épreuve de prestige, il convient obligatoirement de se pré-inscrire. Par après, c'est à Nismes (Viroinval) que les meilleurs traileurs que compte la région sont attendus sur 17 et 35 km. Le trail du

Viroin attire chaque année plusieurs centaines de compétiteurs. Le Trail des Crêtes de l'Eau Noire (19 et 31 km) est quant à lui programmé le 12 juillet à Pesche et pour conclure en beauté, tout trailler qui se respecte devra se rendre à Sivry pour prendre part au Transylvestrail. Une épreuve de vérité de 22 et 35 km qui précédera la remise des prix du challenge de trail de la Forêt du Pays de Chimay proprement dit. Deux challenges bien distincts sont à pourvoir à savoir le challenge long (de 30 à 35 km) et le challenge court (de 15 à 24 km). Infos, règlement et inscriptions : www.foretdu paysdechimy.be