

L'ATHLÈTE CHIMACIEN N'A PAS ENCORE REUSSI A REMPORTER CETTE EPREUVE

« Hawaï ? Ce n'est pas fini »

Rudy Depret

TRIATHLÈTE DE CHIMAY, 5^e DU TRAIL DE 24 KILOMÈTRES

par
Jonathan Warnon
JOURNALISTE

Triathlète confirmé, Rudy Depret participe régulièrement à l'épreuve du Trail et Vie qui tient à cœur. Malgré son potentiel, il ne s'y est jamais imposé et cette édition n'a pas échappé à la règle alors que le Chimacien reste ambitieux pour la suite de la saison.

Etes-vous satisfait par votre cinquième position finale ?
Je pouvais difficilement espérer mieux car j'ai contracté un parasite dans les intestins qui m'a gêné durant quatre longues semaines. Dans ces conditions, mon programme d'entraînement en a été affecté et je n'ai pu retrouver un rythme normal que depuis une quinzaine de jours après avoir adopté le traitement médical adéquat.
Comment s'est déroulée votre épreuve ?
Vu mon manque de repères, j'ai adopté un rythme de course léger

durant les dix-huit premiers kilomètres puis j'ai accéléré sur la fin. Ce choix était le bon puisque j'ai pu remonter quelques concurrents dans le final.
Espérez-vous un jour enlever l'épreuve ?
Je suis convaincu qu'un succès reste dans mes cordes mais il faut croire que la période ne m'est pas favorable. J'ai souvent connu des ennuis de santé durant les premiers mois d'une nouvelle année et dans ces conditions, il est difficile d'être au top. J'ai aussi à gérer les écarts liés aux anniversaires de mes enfants.
Au niveau de votre discipline favorite du triathlon, quels sont vos objectifs pour cette saison ?
J'entends arriver à mon pic de forme en juin et en juillet où je prendrai part au triathlon de Troyes, à celui du Lac des Sapins près de Lyon ainsi qu'à l'Ironman de Nice.



Une cinquième position finale qui donne le sourire.

■ J.W.

Allez-vous y jouer votre qualification pour le championnat du monde d'Hawaï ?
Mon objectif est d'être qualifié tout en sachant que je ne pourrai y aller cette année. Le budget à prévoir est conséquent et ce périple a aussi des répercussions sur ma vie familiale puisque ma

femme doit tout gérer en mon absence. Mais Hawaï, ce n'est pas fini pour moi et je compte y retourner. Lors de ma dernière participation, j'ai pu emmener ma fille aînée et j'aimerais que mes deux autres enfants puissent également vivre cette expérience unique à mes côtés. ■

MANDY DAMMERENS

JOSE ISAGE



« J'aurais pu aller plus vite »

« J'ai pris part à ce Trail et Vie pour préparer au mieux La Bouillonnante qui se déroulera à la fin avril, où je compte m'illustrer. J'avais donc des consignes claires afin de ne pas démarrer trop rapidement, pour ne pas puiser exagérément dans mes réserves. Pour respecter les desiderata de mon coach, je me suis positionnée en toute fin de peloton lors du départ puis j'ai trouvé un rythme régulier. J'ai été un peu étonnée de me retrouver en tête au niveau féminin car j'aurais pu encore aller plus vite. Cette première place est la cerise sur le gâteau et cela m'encourage à poursuivre mes efforts car je m'entraîne de 15 à 20h sur la semaine. Je profite de mon activité professionnelle, puisque je suis moniteur de sports à l'armée, ce qui me permet de me maintenir dans une forme optimale. » ■



« J'ai bien profité d'une erreur »

« Comme le départ de ce Trail et Vie est commun pour les parcours de 24 et de 35 kilomètres, il est, dans un premier temps, difficile de trouver le rythme adéquat. Dès les premiers kilomètres, le trailler namurois Mathieu Piron s'est isolé en tête et je n'étais pas en mesure de tenir son rythme. Je n'ai pas trop insisté puis on m'a signalé que j'avais repris le leadership en profitant bien malgré moi d'une erreur de parcours de celui qui menait la course. Par la suite, j'ai pu garder un tempo constant pour m'imposer. Je suis très heureux de cette victoire car j'avais déjà échoué plusieurs fois sur le podium. À 48 ans, je prouve ainsi que mes efforts me permettent de rester à un niveau de performance honorable. Si je me méfie des blessures, j'ai tout de même couru 100 kilomètres au cours de la semaine pour arriver en pleine forme ce dimanche. » ■