Revue de presse

Mars 2022

Nadija a couru pour son pays

CROSS-COUNTRY

L'image n'a pas échappé à la majorité des spectateurs présents à Hachy dimanche, pour les championnats provinciaux. Affiliée à l'AC Dampicourt, tout comme son mari Sébastien Vast et ses enfants, Raphaël, Alexis et Marielle, Nadija Balych n'a pas porté le maillot de son club pour l'occasion, mais celui de son pays d'origine, l'Ukraine. *« Je voulais sensibiliser les gens, attirer leur attention, leur parler,* justifie cette fonctionnaire du Parlement européen, arrivée en Belgique il y a 19 ans. *Leur expliquer que l'Ukraine ne se bat pas contre la Russie, mais défend l'Europe contre la Russie. Il importe que tout le monde agisse et s'unisse pour inciter les décideurs à mettre fin à cette guerre. Il faut le faire, pour nous et nos enfants. J'encourage les gens à se joindre aux manifestations à Bruxelles ou à Luxembourg et à apporter une aide humanitaire aux Ukrainiens qui vont venir se réfugier. Ils n'ont pas de médicaments, pas d'équipement. Ils n'ont eu parfois que dix minutes pour préparer leur départ. »*

Citoyenne d'Hachy, Nadija courait donc presque dans son jardin dimanche. Elle a déjà pratiqué un peu l'athlétisme dans son pays natal, ainsi que le ski de fond. Musicienne par ailleurs, elle enseigne l'ukrainien à quelques enfants de la région et elle s'est remise au sport pour imiter le reste de la famille. *« C'est mieux de courir que de les attendre et les encourager dans le froid »*, sourit-elle dans un discours qui ne peut évidemment masquer son inquiétude.

« Une amie se cache au sous-sol et vient d'attraper le Covid »

« Mes parents sont en Belgique ; ils sont venus nous voir au bon moment, avant que le conflit éclate, poursuit-elle, *mais j'ai encore quelques membres de ma famille là-bas. Des cousins, des tantes. Certes, Lviv, ma ville natale, n'est pas très éloignée de la Pologne, ce n'est pas la région la plus agitée jusqu'ici, on s'y sent encore en sécurité… relative. Mais les sirènes retentissent régulièrement et les communications sont difficiles. Une amie, là-bas, se cache au sous-sol et elle vient d'attraper le Covid. On essaie de rester en contact avec les gens qu'on connaît, pour les informer notamment, parce qu'on n'est pas sûr que les infos qu'ils reçoivent sont les bonnes. »*

DANIEL JONETTE

Nadija Balych a voulu sensibiliser les gens à Hachy.

LES PODIUMS

ATHLÈTES FÉMININES

Benjamines : 1. Julia Othe (D) ; 2. Crelot Lena (D) ; 3. Debertry Elsa (BBS).
Pupilles : 1. Libens-Thein Maxine (D) ; 2. Pechon Daria (D) ; 3. Delande Alice (CAF).
Minimes : 1. Blanche Célia (ULA) ; 2. Wuidar Valentine (ULA) ; 3. Henry Maé (D).
Cadettes : 1. Jacquemin Malia (D) ; 2. Moussa Maliha (BBS) ; 3. Frisque Théa (CAF).
Scolaires : 1. Guerin Alwenna (D) ; 2. Maron Jade (BBS) ; 4. Oger Enza (D).
Juniores : 1. Oger Marion (D).
Seniores : 1. Amélie Raty (D).
Masters : 1. Lemaire Nancy (BBS) ; 2. Berkes Céline (D) ; 3. Gérard Delphine (BBS).
Cross court : 1. Brackman Justine (D) ; 2. Coenjaerts Anne-Sophie (ULA) ; 3. Mairy Ines (D).

ATHLÈTES MASCULINS

Benjamins : 1. Wuidar Félix (ULA) ; 2. Doumont Arthur (D) ; 3. Todisco Nolan (ULA).
Pupilles : 1. Goelff Bethel (D) ; 2. Allard Robin (D) ; 3. Schot Martin (ULA).
Minimes : 1. Darcis Clément (BBS) ; 2. Moussa Aurian (BBS) ; 3. Vast Alexis (D).
Cadets : 1. Pechon Damien (D) ; 2. Schandeler Mathieu (D) ; 3. Déom Basile (BBS).
Scolaires : 1. Legendre Enzo (D) ; 2. Poncelet Grégoire (D) ; 3. Poncelet Marvin (D).
Juniors : 1. Nicolas Mearegu (D).
Seniors : 1. Louis Corentin (D) ; 2. Navet Nicolas (D) ; 3. Fortin Yohan (BBS).
Masters : 1. Doumont Damien (D) ; 2. Verté Patrick (D) ; 3. Pimenta Sergio (D).
Cross court : 1. Nicolas Mearegu (D) ; 2. Henrotte Myrian (D) ; 3. Thomas Florian (D).

AU SPRINT

Guerin en a bien profité
L'habituel trio bertrigeois qui domine la catégorie des scolaires (les sœurs Lothaire et Ève Delmée) était absent dimanche à Hachy. Alwenna Guerin en a profité pour s'imposer devant Jade Maron.

Absents
Le triathlète Antoine Waltzing, qui s'est imposé dans les deux cross auxquels il a pris part, aurait pu prétendre à la médaille d'argent derrière Louis en seniors. Mais à la sortie de trois semaines de stage scolaire, il manquait de préparation et a préféré s'entraîner. Marine Moulin, favorite du cross long n'était pas là non plus. La Bertrigeoise, qui s'est classée 3e à Hannut en U23, s'est ménagée avant le championnat de Belgique de ce prochain week-end.

Triathlète
Pour sa première apparition, le Libinois Basile Déom est monté sur le podium en cadets, derrière le duo Pechon – Schandeler. Affilié au BBS, il se produit habituellement en triathlon et fait partie des tout bons jeunes de la discipline.

L'Avenir du Luxembourg, le 1er mars 2022.

Malia, couronnée à Laeken ?

SEBASTIEN GEORGES

Malia Jacquemin, juste derrière Justine Brackman à Hachy dimanche.

INDOOR

Record provincial en hauteur pour Li Libens-Thein

Le week-end dernier, à la Coque, un match international pour cadets opposait plusieurs sélections : le Grand-Duché, la Sarre, la Meurthe-et-Moselle, la Champagne, la province de Luxembourg (BBS, ULA) et l'AC Dampicourt. Les Gaumais ont fini 4e, la sélection provinciale (avec essentiellement des cadets 1re année), 6e. Au plan individuel, on notera le saut en hauteur de Li Libens Stein (1,53 m), la minime belgo-luxembourgeoise affiliée à l'ACD. Elle a ainsi battu le record provincial de sa catégorie, détenu depuis 2013 par la Famennoise Madeleine Fournaux (1,47 m). En hauteur toujours, Simon Mairy (ACD) a franchi 1,75 m et c'est son 3e record personnel cet hiver. Il a ainsi gagné 10 cm depuis septembre.

CROSS-COUNTRY
Championnat de Belgique

Championne provinciale et francophone en cadettes, Malia Jacquemin peut nourrir des ambitions ce dimanche, à Bruxelles.

Malia Jacquemin a survolé la catégorie des cadettes dimanche, lors des championnats provinciaux de cross, terminant avec près de 40 secondes d'avance sur Maliha Moussa. Si on s'attendait à l'outrancière domination de la récente championne francophone, en revanche, on ne la croyait pas (encore) capable d'accrocher jusqu'au bout Justine Brackman, gagnante du cross court (cadettes et concurrentes du cross court seniores s'alignant en même temps) et de onze ans son aînée. Une Brackman qui présente pourtant de sacrées références puisqu'elle a remporté plusieurs titres nationaux chez les jeunes et détient plusieurs records provinciaux, sur 300, 400 et 800, en juniores et espoires. « *J'avoue que je ne pensais pas accrocher Justine aussi longtemps. Lors d'un cross précédent, j'avais quand même fini plus loin d'elle* », commentait, à l'arrivée, la Jamoignarde, qui pratique l'athlétisme depuis sept ans.

Malia, qui a remporté le championnat francophone une semaine plus tôt, dans la catégorie des cadettes nées en 2008, s'alignera au championnat de Belgique ce dimanche, à Bruxelles. Avec des ambitions, forcément. Même si elle part un peu dans l'inconnu. « *À Hannut*, dit-elle, *j'étais la première francophone des filles nées en 2008 et la 2e Belge, mais apparemment, les meilleures coureuses flamandes n'étaient pas toutes là. Donc, je ne sais pas trop à quoi m'attendre. D'autant que je ne m'étais pas encore produite en Cross Cup avant Hannut. J'aimerais quand même décrocher un podium.* »

Elle en a assurément les moyens. Anna Ornelis, qui était la 1re Belge à Hannut et ne l'a précédée que de trois secondes, s'est aussi imposée à Diest et à Mol. De plus, le parcours roulant du parc de Laeken devrait convenir à la jeune Gaumaise qui fait de plus en plus parler d'elle depuis deux ans. Plutôt dans l'ombre des sœurs Moussa jusque-là, elle en est sortie en remportant le challenge de régularité et le titre provincial en cross en 2020, en minimes.

Elle brille aussi en triathlon

Si elle ne s'est pas encore véritablement distinguée sur piste jusqu'ici, c'est sans doute pour deux raisons. D'abord parce qu'elle avoue préférer les labourés au tartan. Ensuite parce qu'au cours de la saison estivale, elle combine l'athlétisme avec le triathlon. Avec succès. Dans plusieurs épreuves de triathlon, elle a ainsi dominé les garçons de sa catégorie. Affiliée au Triathlon 03 Ardenne Gaume, sous la houlette de Régis Lacourt, elle a notamment conquis un sacre francophone et une médaille nationale en duathlon en 2020. Puis le titre francophone et le challenge des jeunes en triathlon en 2021. Cette année, elle aimerait se distinguer au championnat de Belgique, fin mai. « *J'ai déjà fini 7e et 8e, j'espérais un peu mieux*, conclut-elle. *Mon souci, c'est la natation. C'est mon point faible. Mais je m'entraîne pour progresser, cela devrait me permettre de gagner quelques places.* »

Dimanche, à Laeken, il n'y aura ni lac ni piscine et on ne serait donc pas étonné si elle émergeait à l'issue du parcours. D.J.

Hustin, Thomas, Herbiet et d'autres

Malia Jacquemin ne sera pas la seule Luxembourgeoise à viser haut dimanche. Les chances de médailles pour notre province n'ont même sans doute jamais été aussi élevées. Juliette Thomas, leader de la Cross Cup en U23, peut viser le titre dans cette catégorie. Et Valère Hustin, 2e de la Cross Cup à Hannut, en cross court, peut logiquement prétendre au podium. Chloé Herbiet, 4e Belge à Hannut, et championne francophone, en cross long seniores, pourrait aussi se mêler à la bagarre pour une médaille. Et chez les jeunes, Maxine Libens-Thein, Valentine Wuidar, Damien Pechon, Enzo Legendre et Mearegu Nicolas auront sans doute leur mot à dire. La scolaire bertrigeoise Juliette Lothaire a, elle, déclaré forfait en raison d'une blessure.

L'Avenir du Luxembourg, le 5 mars 2022.

Thomas, Wuidar, Jacquemin : trois demoiselles en or

CROSS-COUNTRY
Championnat national

Troix Luxembourgeoises sont rentrées de Bruxelles avec la médaille d'or : Valentine Wuidar, Malia Jacquemin et Juliette Thomas.

Malia Jacquemin, Valentine Wuidar, Juliette Thomas : un joli trio tout en or.

Quelle belle moisson ! Trois athlètes de la province ont ramené une médaille d'or des championnats de Belgique, disputés hier à Bruxelles. Trois filles qui ont brillé de leur blondeur et de leur talent sur le parcours dessiné dans le parc de Laeken.

La récolte a débuté en matinée. Quand Valentine Wuidar s'est imposée en minimes 2010, devançant sa dauphine Ans Michiels de deux secondes. Après le premier des trois tours, la sociétaire de l'ULA accusait pourtant un léger retard sur le quatuor de tête, mais elle est revenue au tour suivant avant d'attaquer à 300 m environ de la ligne d'arrivée parce qu'elle savait que son sprint final n'était pas spécialement sa meilleure arme. Bien lui en a pris. Le train qu'elle a alors imposé lui a permis de lâcher une à une ses concurrentes et de conquérir ainsi son premier sacre national.

« Jusqu'au bout, j'ai cru qu'elle reviendrait »

Peu après, ce fut au tout de Malia Jacquemin de se hisser sur la plus haute marche du podium, en cadettes 2008. Comme l'Arlonaise, l'athlète de l'ACDampicourt a parfaitement géré sa course. Auteure d'un départ prudent, en 10e position, elle est progressivement remontée avant d'entamer le dernier tour en la seule compagnie de Catho Van Weyenberg. Décrochée de quelques mètres au sommet de l'ultime bosse, la citoyenne de Jamoigne est pourtant revenue dans les 400 derniers mètres avant de couper la ligne avec trois secondes d'avance sur son adversaire. Elle s'offre elle aussi un premier titre national. *« Je n'y croyais pas,* avouait la jeune Jamoignarde à l'issue de l'épreuve. *Mais pour mon dernier cross de la saison, il fallait que je donne tout. Jusqu'à la fin, j'ai eu l'impression que mon adversaire allait revenir et me dépasser, mais au bout du compte, je pense que j'ai sorti ma meilleure course de l'hiver. »*

Thomas au rendez-vous

Dans l'après-midi, ce fut au tour de Juliette Thomas de mettre sa griffe sur cette journée. Leader de la Cross Cup, la Gaumaise partait favorite en U23 et elle avait fait de ce titre national son objectif. Elle a répondu à l'attente. Elle s'est classée 14e, et 12e Belge, du cross long en dames, à 1'39 de Mieke Gorissen, la championne. Un classement qui lui permet de figurer en tête de la catégorie des moins de 23 ans, avec près de 30 secondes d'avance sur sa dauphine, Roxane Cleppe. *« J'ai pris mes responsabilités avant la mi-course et Roxane a cédé progressivement du terrain,* analyse la sociétaire de l'ACD. *J'ai pu gérer la suite. Je suis contente de ma course. »*

Voilà deux ans, Juliette Thomas avait pris la 2e place du cross court, toutes catégories. *« C'était déjà super, mais un titre, avec ce beau maillot de championne, c'est encore mieux »,* conclut l'athlète gaumaise qui pourra encore concourir en U23 jusqu'en fin d'année et donc viser une place à l'Euro en décembre prochain.

L'argent pour Libens-Thein

On notera aussi que notre province n'est pas passée loin d'un 4e sacre puisque Maxine Libens-Thein (AC'Dampicourt), déjà 2e à Hannut, a pris la médaille d'argent en pupilles 2012, avec 4 secondes de retard sur la championne.

DANIEL JONETTE

Pas de podium pour Hustin

Valère Hustin pouvait, lui, rêver d'un podium. Le Gaumais du Waco (Waremme), quatrième en 2020, a dû cette fois se contenter de la 5e place dans un cross court au rythme très soutenu et remporté, sans surprise, par le prometteur Ruben Querinjean, son équipier waremmien. Parti prudemment, Valère Hustin s'était replacé en 3e position à l'entrée du dernier tour, mais l'ultime bosse lui a fait mal et il a dû baisser pavillon devant les quatre autres coureurs du groupe de tête. Et non des moindres puisque, outre Querinjean, on retrouvait là Ruben Verheyden, Pieter-Jan Hannes et Tarik Moukrime.

AU SPRINT

Herbiet septième
Dans le cross long seniores, on soulignera la très belle 7e place de la Famennoise Chloé Herbiet, décidément de plus en plus performante.

Top 5 pour Legendre
En scolaires, Enzo Legendre (D) a confirmé ses progrès et son niveau actuel en prenant la 5e place.

Son meilleur classement
Justine Brackman (D), 14e du cross court, a réussi son meilleur classement de la saison. Elle avait fini 17e à Hannut, 15e à Mol et 19e à Roulers. Dans le même cross court, en messieurs, Corentin Louis (D) prend la 16e place, comme à Roulers.

Succès familial
Félix Wuidar (ULA), le frère de Valentine, s'est distingué lui aussi puisqu'il a pris la 5e place en benjamins 2013, à 4 secondes du podium. On note aussi la 10e place de Mearegu Nicolas (D) en juniors, ainsi que la 13e et la 15e places de Damien Pechon et Camille Gelinotte (D) en cadets.

L'Avenir du Luxembourg, le 7 mars 2022.

INDOOR

Trois sur trois pour Joannès
Claire Joannes a fait le plein de médailles à Braga, à l'occasion des championnats d'Europe indoor pour masters. Après avoir remporté la hauteur et le poids dans la catégorie W75, la Virtonaise a aussi empoché le titre au pentathlon. Avec un total de 3 528 points, elle a devancé la Danoise Onsberg de plus de 300 points. *« Ma plus grande satisfaction de ces championnats »,* dit-elle.

Libens-Thein gagne le 800
Dans ce même challenge Tageblatt, Maxine Libens-Thein s'est aligné sur 800 m le samedi. Vingt-quatre avant de finir à la 2e place du championnat de Belgique de cross, en pupilles 2012, la Dampicourtoise, par ailleurs 3e en longueur, a cartonné sur ce 800 qu'elle a remporté en 2.36.16, devant son équipière Daria Pechon (2.44.10). Les deux jeunes filles ont largement amélioré le record du club que détenait Clara Bosseler depuis 2008 (2.55.16).
Li Libens Thein, la sœur aînée de Maxine, s'est elle aussi imposée sur le 800 m, dans sa catégorie (2.32.30).

L'Avenir du Luxembourg, le 11 mars 2022.

CROSS-COUNTRY Challenge de régularité

Van Iseghem surprend les sœurs Moussa

C'est une habitude, l'ultime cross de la saison doit déplorer l'absence de quelques favoris, notamment parce qu'ils sont assurés de remporter le challenge de régularité. Ce ne fut pourtant pas trop le cas à Léglise hier. Où, tandis que la plupart des favoris présents s'imposaient, Lucie Lothaire a pris l'habituelle 1re place de sa sœur Juliette en scolaires, Céline Berkes a profité de l'absence de Nancy Lemaire pour renouer avec le succès en masters, Valentine Wuidar, sans la concurrence de Célia Blanche, a étrenné son titre national (catégorie 2010) en minimes et Aude Van Iseghem, 3e de la seule épreuve à laquelle elle avait participé jusque-là (à Bertrix), a devancé les sœurs Moussa chez les cadettes où Malia Jacquemin n'était pas au départ. Chez les messieurs, tandis que le cross long, longtemps épreuve phare, n'accueillait que deux participants (!), Mearegu Nicolas, sur le court, a confirmé son sacre provincial en devançant Myrian Henrotte. En masters, Damien Doumont a subi la loi de Vincent Michotte dont c'était la première apparition cette saison et en cadets, Aubin Laffut, habitué aux places d'honneur, a signé sa 1re victoire, au nez et à la barbe de Mathieu Schandeler et Camille Gelinotte. D.J.

L'Avenir du Luxembourg, le 14 mars 2022.

ATHLÉTISME

Cross provincial : Léglise accueillait la dernière manche de la saison

Publié le lundi 14 mars 2022 à 18:30 Léglise

https://www.tvlux.be/video/sport/athletisme/cross-provincial-leglise-accueillait-la-derniere-manche-de-la-saison-_39753.html

ATHLÉTISME

Une médaille nationale pour Émile Grandjean

Les championnats de Belgique pour juniors et espoirs se sont déroulés ce week-end à Louvain-la-Neuve. Parmi les quelques Luxembourgeois présents, seul Émile Grandjean est monté sur le podium. Le Dampicourtois a décroché le bronze au triple-saut juniors en améliorant son record en salle à son dernier essai (13,34 m). *« Les cinq premiers sauts n'avaient pas été très bons,* confie le citoyen de Grandcourt. *J'en ai même mordu deux et j'étais sixième à mon ultime essai. Je me suis dit que je n'avais plus rien, je me suis relâché et c'est passé. »* Le Gaumais, qui finit à 39 cm du lauréat, Lilian Lecomte, avait déjà empoché le bronze francophone en janvier et un titre national en plein air en septembre.

Parmi les autres participants, on notera la 7e place d'Erja Jérouville (BBS) en 60 haies juniores, record personnel à la clé (9.43), la 8e place de Simon Lavigne au 400 m espoirs, avec un record personnel là aussi (50.25). En hauteur espoires, Lise Braux prend la 5e place des cinq concurrentes en lice (1,61 m), en restant assez éloignée de son record (1,71 m), lequel aurait pu lui valoir la médaille d'or.

CROSS-COUNTRY

Nancy Lemaire, médaillée nationale en masters

Dimanche, aux championnats de Belgique de cross pour masters, disputés à Poperinge, Nancy Lemaire s'est offert la médaille d'argent chez les masters 45. L'athlète du club de Bertrix a pris la 3e place d'une course remportée par la Brugeoise Saartje Speleers devant la Française Nathalie Lecat (laquelle était donc hors concours pour les médailles nationales). Lemaire a bouclé les 4 550 m en 21.23, à 1.20 de la médaillée d'or.

Célia Blanche, 1re au Grand-Duché

Dimanche, à Dudelange, l'Arlonaise Célia Blanche s'est offert un cavalier seul lors de la course des U14 au championnat grand-ducal de cross. Elle n'entrait cependant pas en lice pour le titre puisqu'elle n'est pas affiliée à un club luxembourgeois.

Cinq Dampicourtois médaillés

Cinq Dampicourtois, qui eux sont grand-ducaux, ont empoché une médaille à Dudelange : Maxine Libens Thein est sacrée en U12 où Daria Pechon prend l'argent, Elena Lopes s'impose en U16, Li Libens Thein (U14) et Damien Pechon (U16) empochent une médaille de bronze.

Le challenge pour Dampicourt, l'ULA deuxième

Le challenge de régularité provincial a pris fin dimanche, à Léglise (notre édition d'hier) et Dampicourt, qui comptait déjà une large avance, l'a de nouveau remporté, comme chaque année. Le suspense restait entier cependant pour la 2e place. Et c'est l'ULA, venu en force à Léglise, avec plus de cent athlètes, qui a finalement devancé Bertrix. Si les Baudets prennent la 2e place du challenge féminin, c'est chez les garçons que l'ULA a fait la différence pour, au bout du compte, précéder Bertrix d'un peu moins de 400 points. Le club arlonais n'avait plus terminé sur la 2e marche du podium depuis les années 70.

Classement final : 1. Dampicourt, 18 313 ; 2. ULA, 11 816 ; 3. BBS, 11 441 ; 4. CAF, 4 391 ; 5. ROCA, 828. D.J.

CHALLENGE DE RÉGULARITÉ : LES TITRES INVIDIDUELS

ATHLÈTES MASCULINS	
Benjamins : Félix Wuidar (ULA)	248
Pupilles : Bastien Delvaux (ACD)	240
Minimes : Aurian Moussa (BBS)	250
Cadets : Mathieu Schandeler (ULA)	244
Scolaires : Enzo Legendre (ACD)	250
Juniors : Mearegu Nicolas (ACD)	200
Seniors : Yohan Fortin (BBS)	248
Masters : Damien Doumont (ACD)	248
Cross court : Mearegu Nicolas (ACD)	246
ATHLÈTES FÉMININES	
Benjamines : Julia Othe (ACD)	250
Pupilles : Maxine Libens-Thein (ACD)	250
Minimes : Célia Blanche (ULA)	250
Cadettes : Malia Jacquemin (ACD)	248
Scolaires : Juliette Lothaire (BBS)	250
Juniores : Marion Oger (ACD)	250
Seniores : Marine Moulin (BBS)	250
Masters : Céline Berkes (ACD)	246
Cross court : Justine Brackman (ACD)	250

On dénombre donc 11 titres individuels pour Dampicourt à l'issue des sept rendez-vous du challenge, 4 pour Bertrix et 3 pour Arlon.

L'Avenir du Luxembourg, le 15 mars 2022.

Malia, 13 ans, championne de Belgique de CROSS-COUNTRY

Le terme cross-country vient des mots anglais cross et country qui signifient « à travers la campagne ». Sur la photo, Malia est au centre.

Malia Jacquemin est devenue la championne de Belgique de cross-country (dans la catégorie cadettes 2008). Mais qu'est-ce que le cross et comment devient-on une championne ?

Le cross-country, que l'on appelle aussi cross, est une épreuve d'athlétisme qui se déroule uniquement en hiver (de novembre à mars). C'est une discipline d'endurance (de résistance). Un cross se dispute sur un circuit tracé en pleine nature (prairies, bois, parcs…).

Le principe est simple : il s'agit de parcourir le circuit le plus vite possible. « *Il y a du dénivelé, c'est ça qui fait la grosse différence par rapport à la piste (dont le terrain est plat),* explique Malia Jacquemin, la championne de Belgique de cette discipline. *C'est aussi cela qui me plaît. Je suis plus forte dans les côtes !* »

APPRENDRE À SE DÉPASSER

En cross, les côtes cassent le rythme. Ce sport permet donc d'améliorer sa respiration et de développer son endurance. Courir sur un terrain instable permet le travail de tous les muscles : les jambes (quadriceps, mollets, tendons), le tronc (abdominaux, lombaires) et même le haut du corps (les bras).

C'est aussi un sport qui aide à se dépasser, à se donner sans compter et donc, à se renforcer mentalement. « *Une autre différence tient aussi à l'équipement. On a des spikes (chaussures avec des pointes en métal fixées à la semelle pour ne pas glisser) comme en piste, mais celles du cross sont plus longues car c'est parfois très boueux.* »

Malia a grandi dans une famille d'athlètes. En athlétisme, il y a différentes disciplines. « *Je crois que j'ai tout de suite aimé la course de demi-fond (course d'une distance comprise entre 800 et 3 000 mètres). Mon père est un coureur de demi-fond.* »

Malia explique qu'il y a peu, elle a découvert qu'elle avait aussi des forces à mettre dans le saut en hauteur. Elle pratique également le triathlon (course à pied, cyclisme et natation).

Mais s'attendait-elle à ce titre de championne ? « *Oh non, j'y allais pour un top 10. C'était trois tours et, lors du dernier tour, on n'était plus que deux (sur 70 au départ). Et j'ai gagné. Cette année, je me sens très en forme et j'ai fait une belle saison de cross. Il y a beaucoup de choses qui se passent dans la tête, il faut avoir le moral, la force.* »

Marie-Agnès Cantinaux

Le JDE , le 17 mars 2022.

Le top 15 de la saison hivernale

INDOOR, CROSS-COUNTRY

La saison hivernale vient de prendre fin. Découvrez notre top 15 des athlètes luxembourgeois les plus en vue au cours de ces derniers mois.

BELGA

1. JULIEN WATRIN Qui d'autre, pour la première place, que le néo-champion du monde du 4 x 400 m et recordman de Belgique du 400 m en salle ? Rassuré par ses sensations en fin d'année, le Gaumais espérait une belle campagne hivernale, mais ne s'attendait pas à faire aussi bien. Il a amélioré deux fois le record national sur 400 pour le porter à 45.88, il s'est qualifié pour le Mondial de Belgrade où il a raté de peu la finale du 400 avant de mettre les Tornados sur la bonne voie lors de la finale du 4 x 400. Il empoche ainsi sa toute première médaille mondiale et peut nourrir les plus belles ambitions pour la saison estivale.

2. VICTORIA RAUSCH Après une année minée par les blessures, la Belgo-Luxembourgeoise de l'AC Dampicourt a réussi un retour canon cet hiver sur 60 m haies. Créditée d'un chrono de 8.49 en février 2021, elle a, un an plus tard, amélioré à quatre reprises le record du Grand-Duché, pour le porter à 8.29, 8.26, 8.23 puis 8.21. Soit à cinq centièmes seulement d'une qualification pour le Mondial de Belgrade.

3. ROBIN BODART Le perchiste bertrigeois côtoie les sommets depuis quelques mois. Il avait déjà réussi quelques belles performances en été 2021, portant son record en plein air à 5,25 m. Cet hiver, il a enchaîné les compétitions avec un égal succès. Champion francophone, champion universitaire, champion de Belgique, il a aussi amélioré à deux reprises le record provincial en salle (5,24 m puis 5,30 m). Et lui aussi peut envisager avec beaucoup d'espoir l'été qui arrive.

4. VALÈRE HUSTIN Certes, le Gaumais du WACO espérait sans doute un peu plus des championnats de Belgique de cross court où il a pris la 5e place après avoir longtemps accroché les favoris, mais ses performances, à la fois sur piste et dans les labourés, valent le détour. En salle, il a pris la 2e place sur 1 500 m aux championnats de Belgique et la 1re du championnat francophone, améliorant aussi son record personnel. Et en Cross Cup, il a pris la 3e place à Diest ainsi que la 2e à Hannut, s'offrant au passage un titre de vice-champion francophone, derrière l'intouchable Ruben Querinjean.

5. JULIETTE THOMAS Dans la catégorie U23, la Dampicourtoise a décroché le titre francophone de cross, le titre national aussi, ainsi que le classement général de la Cross Cup. Et sur 10 km route, elle s'est offert un superbe chrono (33.27) qui la situe parmi les meilleures Européennes de sa catégorie sur cette distance.

6. CHLOÉ HERBIET La Famennoise, affiliée au WACO, a progressé à pas de géant ces derniers mois. En salle, elle a remporté le titre francophone sur 1 500 m et elle a fait de même en cross toutes catégories. Elle finit aussi 7e du classement général de la Cross Cup.

7. MALIA JACQUEMIN En cadettes, la Jamoignarde a remporté tous les cross auxquels elle a pris part dans la province (si ce n'est celui d'Arlon où elle a été devancée par la Grand-Ducale Elena Lopes. Elle a aussi remporté le titre francophone et, cerise sur le gâteau, le titre national. C'est ce qui s'appelle un carton plein.

8. JULIETTE LOTHAIRE La Bertrigeoise a survolé la catégorie des scolaires dans les cross provinciaux. À la Cross Cup d'Hannut, elle a pris la 7e place et surtout la médaille d'argent francophone en scolaires 2005. Blessée, elle n'a toutefois pu prendre part au championnat de Belgique. En salle, sur 800 m, elle a décroché la 3e place au championnat de Belgique scolaires, le titre francophone en scolaires et une médaille de bronze au championnat francophone toutes catégories grâce à une énorme amélioration de son record personnel. Lequel, au passage, est devenu le record provincial toutes catégories.

9. DEODATO SENDO L'athlète de l'ULA a remporté les titres provinciaux et francophones sur 60 et 200 m en cadets, s'appropriant au passage les records provinciaux dans cette catégorie. En revanche, il est un peu passé à côté de ses championnats de Belgique.

10. SVENIA DE CONINCK La scolaire dampicourtoise s'est notamment offert un titre francophone en hauteur, une 2e place au championnat de Belgique en hauteur, un record personnel, un titre francophone et une médaille de bronze nationale en épreuves combinées, ainsi que trois titres provinciaux. Un joli tir groupé.

11. VALENTINE WUIDAR Dans les cross provinciaux, la petite Arlonaise doit composer avec la concurrence de Célia Blanche (un an plus âgée) chez les minimes. Mais elle l'a tout de même devancée une fois. Et surtout, chez les filles de son année (2010), elle a remporté un joli titre de championne de Belgique à Bruxelles.

12. MAXINE LIBENSTHEIN La petite Grand-Ducale de l'AC Dampicourt a survolé la catégorie des pupilles dans les cross provinciaux, mais aussi au Grand-Duché (où elle a conquis le titre national). Elle a aussi remporté le titre francophone en pupilles 2012 et la médaille d'argent au championnat de Belgique. Elle a également réussi quelques belles performances en salle, s'adjugeant notamment un record provincial en hauteur.

13. CLAIRE JOANNÈS Certes, le nombre de concurrentes n'est guère élevé dans sa catégorie des masters 75, mais elle s'offre tout de même trois titres européens en salle, en plus de ses sacres nationaux. Et quelle longévité surtout !

14. CORENTIN LOUIS Régulièrement dans le top 20 de la Cross Cup en cross court, il a aussi remporté le championnat provincial en cross long et s'est classé 2e du championnat francophone sur 1 500 m, derrière Valère Hustin.

15. EMY LAMORT Après une médaille de bronze francophone, la Vançoise Emy, qui a progressé de semaine en semaine et elle a remporté le championnat de Belgique en triple-saut scolaires, pulvérisant son record personnel au tout dernier essai.

DANIEL JONETTE

L'Avenir, le 28 mars 2022.