

MARATHON DE ROTTERDAM (CE DIMANCHE)

Koen Naert, un marathon qui a tout changé

Huit mois après son titre européen, Koen Naert se relance dimanche, à Rotterdam

Si Koen Naert sera l'une des attractions du marathon de Rotterdam qui comptera 17.000 partants et sera sold out, il ne figurera toutefois pas parmi les favoris de la course. Ce rôle reviendra, en priorité, au Kenyan Marius Kipserem, vainqueur en 2016, et qui possède un record personnel de 2h04.04. Outre le chrono, Naert, lui, devra principalement batailler avec les Néerlandais Abdi Nageeye (RP : 2h08.16) et Khalid Choukoud (2h10.52) dans ce « derby des plats pays ».

« Vivement que Rotterdam arrive ! » Koen Naert est sur des charbons ardents à quelques heures de sa grande rentrée sur marathon, ce dimanche, à 10h. Huit mois après son triomphe à l'Euro de Berlin, le Flandrien en a assez de se préparer et attend avec une impatience à peine dissimulée de se lancer pour la 8^e fois de sa carrière à l'assaut des 42,195 km depuis ses débuts sur la distance, en avril 2015 à Hambourg. À 29 ans, l'homme se sent « plus fort que jamais » et ne partira pas sans ambition. Comme quoi, un titre majeur peut vous changer un athlète. À tous points de vue...

1 Il a croulé sous les propositions
À l'heure de choisir le premier marathon où il s'alignerait après son titre européen, Koen Naert n'a eu que l'embarras du choix. Très rapidement, il a opté pour celui de Rotterdam, qu'il avait déjà disputé en 2017, et où il avait fini 10^e en 2h10.16. Ses organisateurs, outre qu'ils se sont montrés particulièrement généreux en lui offrant une prime de départ « de cinq à dix fois supérieure à celle d'il y a deux ans -mais ce n'est pas ça qui a fait la différence... », lui ont permis de « monter » une équipe de lièvres autour de lui et de choisir le rythme qu'il souhaitait, lui faisant ainsi comprendre combien ils tenaient à sa participation. « En plus, c'est derrière la porte, ce qui m'évite un long déplacement, et le public, là-bas, me connaît. » C'est d'autant plus vrai qu'un bus de supporters, qui partira de Loppem, a été affrété pour aller l'encourager.

2 Il a modifié sa préparation
Habitué à se préparer à Mammoth Lakes, en Californie,



L'objectif affiché par le Flandrien : battre son record personnel (2h09.51) et assurer sa qualification pour les Jeux de Tokyo. © Photo News

Naert est plutôt parti cette année pendant un mois, de la mi-février à la mi-mars, à Flagstaff, en Arizona, en altitude, après avoir écarté l'idée d'aller en Afrique du Sud. Un stage où il a emmené femme et enfant, histoire de ne pas trop bousculer son ambiance de vie familiale, et où il a couru 880 km (au total, depuis son retour en Belgique, il en aura couru 1.000 pendant sa préparation finale), tout seul. « À cette époque de l'année, il y avait trop de neige à Mammoth Lakes et j'aurais dû entamer mon travail quotidien après 45 minutes de voiture pour trouver des routes praticables. À Flagstaff, il a fait relativement beau et j'ai pu courir par des températures allant de -3 à 11°, ce qui était idéal. Et quand il neigeait, je pouvais toujours me retrancher en salle de fitness. » Il dit avoir revu les images de son triomphe de Berlin en pointant les choses qu'il pouvait améliorer. « J'ai modifié certaines parties de mon entraînement : du fartlek à la place de séances de 400 m, des séances à jeun, du travail différent en résistance. Il me fallait de nou-

veaux défis. » Ceux-ci n'ont toutefois pas modifié sa vie d'ascète qui ne vit que pour son sport, parfois jusqu'à l'obsession. Obligatoire quand on n'a l'occasion de se montrer que deux fois par an, comme tout bon marathonnien qui se respecte. « Même si je

« Le Belge est parti un mois en Arizona, en altitude. Un stage où il a emmené femme et enfant et durant lequel il a couru 880 km »

suis quelqu'un d'extrêmement sociable ! », ajoute-t-il. Ce n'est pas pour rien que pour s'occuper et couper la monotonie, cet infirmier de formation, spécialisé en soins des blessures et en greffes, a repris des cours en gestion du diabète. « Je ne veux pas que ma vie se résume à courir. J'ai également besoin de défis in-

tellectuels. »

3 Il se sent libéré et plus confiant que jamais

Son titre européen, s'il ne l'a pas rendu plus riche « Assez curieusement, aucun sponsor n'est venu frapper à ma porte depuis lors... », a fait de lui un coureur plus confiant en ses moyens. « Cela m'a, en quelque sorte, libéré. Une victoire pareille, cela apporte un surplus de motivation. » Celle-ci est d'autant plus déçue qu'il se dit au sommet de son art. « Honnêtement, je pense que je suis aujourd'hui plus fort que je ne l'ai jamais été », affirme-t-il sans fausse modestie. « À Rotterdam, je partirai avec une grosse base de travail derrière moi et en étant très affûté. Mon taux de graisse -4,5% n'a jamais été aussi bas. » Depuis l'été dernier, il a battu à deux reprises son record personnel sur 15 km sur route en 2018 et une fois son record personnel sur 10 km, en février. De très bons indicateurs.

4 Il ne cache plus ses ambitions

L'objectif affiché par l'athlète de l'Excelsior à la veille

de sa rentrée sur marathon est clair : battre son record personnel (2h09.51) « Une ambition minimale » - établi à l'Euro et d'ores et déjà assurer sa qualification pour les Jeux de Tokyo. En courant plus rapidement qu'à Berlin, il y a, en effet, peu de chance (aucune, en fait) que trois autres marathoniens belges le dépassent d'ici l'été 2020. Après Rotterdam, il choisira assez vite le marathon de fin d'année qu'il disputera et qui sera son dernier avant les JO de Tokyo histoire d'établir sa planification jusque-là. Pas de Mondiaux de Doha, donc, pour lui, notamment en raison de l'heure à laquelle se disputera la course, à minuit. « Aux Jeux, aussi, le marathon se disputera à une heure inhabituelle (NDR : le départ aura lieu entre 5h30 et 6h) en raison de la chaleur mais il s'agit de la course olympique, qui n'a lieu que tous les quatre ans. S'il ne s'agissait pas des Jeux, je ne l'aurais pas disputée, pour des simples raisons de santé. Ici, je pourrai faire une exception ! »

PHILIPPE VANDE WEYER

ÇA SE DISCUTE... OU PAS !

Philippe DEWITTE
JOURNALISTE

Coups de vices

69, année... magique ! Un demi-siècle plus tard, je revois tout. Eddy Merckx remportait son premier Tour de France (suivi le lendemain d'un événement presque aussi important, les premiers pas de l'homme sur la lune), Jacky Ickx devenait vice-champion du monde de Formule 1 (et gagnait aussi les 24 Heures du Mans... au sprint !), Joël Robert était champion du monde de motocross, Jean-Pierre Burny champion du monde de kayak ! Et en football, les Diables rouges se qualifiaient pour la Coupe du Monde, une première depuis 1954. Quant au Standard, il s'adjugeait le championnat (sans playoffs, sans VAR, et à 2 points la victoire), et gagnait sur le terrain du Real (2-3), dans ce qui ne s'appelait pas encore la Ligue des champions.

Le Sporting de Charleroi, lui, réalisait le meilleur parcours de son histoire en devenant vice-champion. Le palmarès des Zèbres ne compte d'ailleurs que des vices... de forme : une deuxième place en championnat, donc, et deux finales de Coupe de Belgique perdues, en 1978 et 1993. Bref, aucun palmarès en 115 ans d'existence...

On me demande souvent si en ma qualité (?) de Carolo, je n'en ai pas marre de ne jamais voir « mon » club gagner quelque chose. Je réponds en citant un joli proverbe argentin : « Vous pouvez changer de femme, de boulot, de religion, de sexe, mais vous ne pouvez pas changer de club de foot. »

Ce qui maintient en vie le supporter, c'est l'espoir. Soutenez déçu, jamais éteint ! Tout Charleroi garde celui de faire un jour mieux (aussi bien, ce serait déjà pas mal !) qu'en cette année 1969 où le seul titre gagné par un de ses enfants était celui de Miss Belgique conquis par Maud Alin, seule Carolo titrée de toute l'histoire du concours. Une année magique, vraiment. Tout vice mis à part... ●

BRÈVES

Cyclisme (1)

Wilco Kelderman doit renoncer au Giro

Le Néerlandais Wilco Kelderman doit déclarer forfait pour le Tour d'Italie (du 11 mai au 2 juin), a annoncé vendredi son équipe Sunweb. Le coureur de 28 ans, opéré cette semaine, n'est pas suffisamment remis après sa chute de la semaine dernière au Tour de Catalogne, lui qui souffre d'une fracture de la clavicule et une fracture d'une vertèbre cervicale. ●

Cyclisme (2)

La Néerlandaise Denise Betsema positive

La Néerlandaise Denise Betsema (Marlux-Bingoal) a été contrôlée positive aux stéroïdes anabolisants lors de la manche de Coupe du monde de cyclocross de Hoogerheide, aux Pays-Bas, le 27 janvier dernier, a annoncé l'UCI. Denise Betsema, âgée de 26 ans, n'avait jamais remporté de course chez les élites avant cette saison où elle a décroché quinze vic-

Football

Jim Ratcliff (Sky) veut racheter l'OGC Nice

Jim Ratcliff, riche patron anglais du groupe pétrochimique INEOS, a fait savoir à Nice-Matin qu'il voulait racheter le club de football de Nice, actuel 8^e de Ligue 1, après avoir racheté l'équipe cycliste Sky. Robert Ratcliff, son frère chargé du dossier, a confirmé vendredi cet intérêt dans une interview. La fortune de Jim Ratcliff est estimée à environ 24,5 Mds d'euros. ●

LAST MINUTE

BASKET

NBA

Philadelphie - Milwaukee 122-128
Sacramento - Cleveland 117-104
LA Lakers - Golden State 90-108

CYCLISME

TOUR DE SICILE

► 3^e étape

1. Brandon McNulty (USA/Rally Cycling) en 4h42:28 ; 2. Odd Christian Eiking (Nor) à 0:55 ; 3. Giovanni Visconti (Ita) 0:56 ; 4. Federico Zurlo (Ita) ; 5. Paolo Toto (Ita) ... 52. Bart De Clercq 6:55 ; 101. Alfdan De Decker 18:07

► Classement général

1. Brandon McNulty (USA/Rally UHC Cycling) en 14h29:36 ; 2. Christian Eiking (Nor) à 0:59 ; 3. Giovanni Visconti (Ita) 1:03 ; 4. Marco Tizza (Ita) 1:06 ; 5. Paolo Paolo Toto (Ita) ... 52. Bart De Clercq 7:05 ; 104. Alfdan De Decker 46:15

HOCKEY SUR GAZON

ÉQUIPE NATIONALE

► Deux matches cruciaux pour les Red Panthers face à la Chine et les USA

Les Red Panthers joueront leurs cinquième et sixième matchs de la Hockey Pro League, dimanche contre la Chine (15h30) et mercredi prochain face aux États-Unis (18h30). Ces deux duels se dérouleront dans les installations d'Uccle Sport, à Bruxelles, un fan day étant organisé dimanche à partir de 12h00 en marge du match contre la Chine afin de permettre aux jeunes supporters des Red Lions et Panthers de rencontrer leurs joueurs et joueuses favorites.

JUDO

RYHEUL ET LIBER : UN SEUL TOUR !

Deux athlètes et deux défaites d'emblée au G.P. de judo d'Antalya en Turquie. Amber Ryheul (IJF 119 en -52 kg) a été « ipponisée » par la Russe Kazarina (IJF 36) après 2'35". De son côté, Mina Libeer (39 en -57 kg) avait sauvé sa tête à la dernière seconde du temps réglementaire en égalisant sur un waza ari face à la Britannique Wilson (IJF 144). Mais dans le golden score, elle se faisait surprendre après seulement 23 secondes (waza ari) ! Restent aujourd'hui, Matthias Casse (-81) et Roxane Taeymans (-70) et, dimanche, To-

ma Nikiforov (-100).

TENNIS

WTA CHARLESTON

► Simple dames (8^e de finale) : Sloane Stephens (USA/N.1) bat Ajla Tomljanovic (Aus/N.14) 4-6, 6-4, 6-4 ; Madison Keys (USA/N.8) bat Jelena Ostapenko (Let/N.10) 7-5, 6-2 ; Monica Puig (P-R) bat Aryna Sabalenka (Blr/N.3) 6-2, 7-5 ; Danielle Collins (USA/N.11) bat Kaia Kanepi (Est) 7-6 (7/1), 6-1 ; Belinda Bencic (Sui/N.9) bat Taylor Townsend (USA) 6-2, 7-5 ; Petra Martić (Cro/N.16) bat Jessica Pegula (USA) 2-6, 6-3, 6-2 ; Caroline Wozniacki (Dan/N.5) bat Mihaela Buzarnescu (Rou/N.12) 6-4, 3-6, 6-3 ; Maria Sakkari (Grè/N.15) bat Kiki Bertens (P-B/N.2) 7-6 (10/8), 6-3.

► Simple dames (2^e tour) : Angelique Kerber (All/N.1) bat Karolina Muchova (Tch) 6-3, 6-4 ; Victoria Azarenka (Blr/N.5) bat Zarina Diyas (Kaz) 6-3, 6-2 ; Kristina Mladenovic (Fra/N.7) bat Greta Arn (Hon) 6-0, 6-2 ; Garbine Muguruza (Esp/N.2) bat Margarita Gasparian (Rus) 6-3, 6-7 (1/7), 6-2.