

Koen Naert entre dans une nouvelle dimension

Le champion d'Europe a fini 7^e à Rotterdam avec un chrono impressionnant de 2h07.39, à 19 secondes du record national de Vincent Rousseau. Il a déjà le regard tourné vers les Jeux de Tokyo.

PHILIPPE VANDE WEYER
ENVOYÉ SPÉCIAL À ROTTERDAM

On l'avait laissé avec un incroyable titre européen, en août dernier, à Berlin. Ce dimanche, Koen Naert a réussi un autre exploit lors du marathon de Rotterdam en terminant septième de l'épreuve dans le temps canon de 2h07.39. Une amélioration de plus de deux minutes de son ancien record personnel (2h09.51) et un temps très proche du record de Belgique de Vincent Rousseau (2h07.20) datant de 1995 à Berlin, ce que peu de monde le pensait capable de réaliser. Avec, en bonus, une qualification déjà assurée pour les Jeux olympiques de Tokyo, car on ne voit pas trois marathoniens belges aller plus vite que lui d'ici à l'été 2020 !

« Je suis forcément super-heureux », expliquait-il, à la fois rayonnant mais également marqué par l'effort qu'il venait de réaliser. « J'avais eu une excellente préparation, je savais que j'étais en très bonne condition, je voulais courir sous les 2h08, mais on ne sait jamais prédire les conditions de course dans un marathon. Les conditions climatiques, le vent, la température, mais aussi le déroulement de la course, le travail des lièvres : tout doit être parfait. »

Maintenant que je suis si près du record de Belgique, je me dis que je pourrais opter pour un marathon rapide...

”

Tout - ou presque - l'a été dans l'épreuve néerlandaise, qui en était à sa 39^e édition ce week-end. Le Kenyan Marius Kipsere, pointé comme le grand favori, y a d'ailleurs battu le record du parcours en s'imposant en 2h04.11, améliorant de 16 secondes l'ancienne meilleure performance détenue par son compatriote Duncan Kibet depuis 2009. Le deuxième, le Turc Kaan Özbilin, a terminé, en 2h05.27, avec le deuxième temps européen après celui du Britannique Mo Farah (2h05.11) l'an dernier à Chicago. Et Abdi Nageeye, en 2h06.17, a battu de deux minutes son propre record des Pays-Bas.

Naert, lui, parti dans un deuxième groupe derrière celui des favoris, a pu compter sur un peloton de lièvres très homogène après un petit flottement juste après le départ... et au ravitaillement du 15^e kilomètre, quand il a fait trébucher un coureur kenyan - « Entièrement de ma faute ». Un groupe qui l'a amené à mi-parcours vers un chrono de 1h04.03. Puis, alors que ses « accompagnateurs » l'avaient abandonné au fil des kilomètres, il a décidé de prendre le large peu après le 30^e kilomètre, comme lors de l'Euro de Berlin.

« J'avais entendu que j'étais sur les bases d'un chrono de 2h08.30 et je me suis dit que je n'avais pas fait tout ce travail pour ça ! », a-t-il révélé. « L'expérience de Berlin m'a aidé car depuis lors, je n'ai plus peur de me retrouver tout seul et j'ai accéléré (NDLR : il a couru entre le 35^e et le 40^e km à une allure de 2 min 57 au kilomètre !). C'est surtout mentalement qu'il faut tenir dans ces moments-



Koen Naert a composé son billet pour les Jeux de Tokyo dès sa première tentative.

© ROBIN VAN LONKHUIJSEN/BELGA

2min12

C'est le temps qu'a gagné Koen Naert à Rotterdam sur son précédent record personnel établi l'été dernier à l'Euro de Berlin (2h09.51).

là, en restant positif. Je me suis souvenu qu'Eliud Kipchoge, lui, s'était retrouvé tout seul... au 25^e km quand il a battu le record du monde à Berlin ! »

Le Flandrien allait encore hausser le rythme dans le dernier kilomètre pour terminer à la septième place à 19 petites secondes du record de Belgique de Rousseau et, qui plus est, avec un « negative split » (une seconde moitié de course plus rapide que la première) auquel il ne croyait pas jusqu'il y a peu. « Dix-neuf secondes, c'est évidemment très peu, mais je suis fier d'être arrivé là et, après tout, je n'ai que 29 ans ! Quand je courais en 2h10, jamais je n'aurais pensé que je puisse un jour courir en 2h07, mais je suis aujourd'hui suivi de manière très professionnelle par une équipe de pointe, avec un diététicien, un kiné qui me permet d'arriver en excellente condition au départ. Cela fait la différence. Sans compter que, depuis un an et demi maintenant, je ne suis plus blessé et je peux courir de manière ininterrompue. »

Même si on n'avait pas trop de doutes sur ses capacités, Naert, qui est résolument entré dans une autre dimension, a aussi profité de l'occasion pour assurer sa place pour les Jeux olympiques de Tokyo, pour lesquels l'IAAF exigeait un chrono de 2h11.30 (et le COIB, 2h12.10, pour une qualification via le ranking mondial). Il va désormais pouvoir se préparer en toute quiétude pour ses deuxièmes JO, où il rêve de frapper un grand coup.

« C'est effectivement une bonne chose de faite. Je n'étais pas vraiment inquiet, mais si je m'étais loupé ici et que j'avais eu ensuite de la malchance lors de mon deuxième marathon de l'année, on ne sait pas ce qui aurait pu se passer. Avec mon entraîneur, on va rapidement se décider sur ma prochaine sortie. Maintenant que je suis si près du record de Belgique, je me dis que je pourrais opter pour un marathon rapide... »

Un pronostic ? Celui de Berlin, le 29 septembre. Après tout, il se sent comme chez lui dans la capitale allemande !

19,83 km/h

C'est la vitesse moyenne à laquelle Koen Naert a bouclé son marathon à Rotterdam. Pour le faire à du 20km/h, il aurait dû courir en 2h06.35. Mais on ne va pas faire la fine bouche !

ABONNÉS

LE SOIR

Vincent Rousseau : « Je vois plutôt Bashir Abdi battre mon record de Belgique du marathon. »

plus.lesoir.be

20003716

Belfius Euro Hockey
CHAMPIONSHIPS/ANTWERP 2019
MEN & WOMEN / AUGUST 16-25

Nos champions du monde sont prêts pour l'Euro de hockey !
Et vous ? Commandez maintenant vos places !
www.belfiuseurohockey.be

Belfius CANDRIAM Port of Antwerp Sligro ISPC Facicom SPORT VLAANDEREN Lotto Duvel ELEVEN SPORTS LE SOIR EHF