

ATHLÉTISME

Ces quatre pépites de l'athlétisme bruxellois promises à un bel avenir

Plusieurs échéances très importantes arrivent à grands pas pour ces champions en herbe

A quelques encablures de la rentrée des classes pour les étudiants, ce sont également les derniers championnats de la saison pour les jeunes athlètes qui pointent le bout de leur nez. Les grosses échéances approchent et, pour certains, c'est ici que se situe le clou de la saison : le Brussels Grand Prix ce vendredi, les championnats LBFA cadets-scolaires ce dimanche, les championnats de Belgique toutes catégories le week-end suivant, sans oublier le (Youth) Mémorial Van Damme le 6 septembre ou encore les nationaux pour les jeunes mi-septembre. Bref, pour les pépites de demain, c'est maintenant que les choses sérieuses commencent. Présentation de quatre jeunes scolaires, dans la dernière ligne droite de leur préparation.

Elle est spécialiste du 800 mètres

Marine Joblin, la force tranquille de l'Excelsior

Depuis toute petite déjà, elle aimait courir partout avec ses frères et sœurs, entre la maison et le jardin. Une véritable boule d'énergie. En regardant ses aînés pratiquer l'athlétisme, elle a finalement décidé de suivre le même chemin, la même passion. « Mes parents ont décidé de m'y inscrire dès que j'avais l'âge pour en faire. » D'un simple loisir, l'athlétisme est devenu pour Marine Joblin une véritable passion avec comme principale motivation : se dépasser lors de chaque entraînement. Facile quand on s'entraîne dans un groupe de haut niveau, aux côtés notamment de Camille Muls, huitième européenne sur 800m cette année. « Je m'entraîne avec des gens plus forts que moi, du coup ça me donne encore plus l'envie d'évo-



La Bruxelloise, en bleu, vient de fêter ses 17 ans. © Fabienne Nicolas

luer. » Pour cela, il faut enchaîner les séances, ne manquer aucun entraînement, faire preuve de régularité. Mais Marine est bien encadrée avec son coach, Alain Lins. Auparavant affiliée au RI-WA — à Rixensart — elle a finalement décidé de changer de couleurs et porter le bleu de l'Excelsior de Bruxelles. « Mon changement de club m'a apporté plein de points positifs. J'ai appris de nouvelles choses, je m'entraîne différemment qu'avant et ça m'a permis de beaucoup évoluer. »

« LE MEMORIAL VAN DAMME ME MOTIVE ÉNORMÉMENT »

Les chronos descendent, les médailles tombent, la jeune athlète qui vient de fêter ses 17 ans est épanouie sur cette distance du

800m qui lui convient à merveille. « C'est la distance parfaite, un doux mélange entre la vitesse et l'endurance. » Pas question de chômer aux entraînements où les séances de sprint et de résistance s'enchaînent, même en cette période de vacances. Un peu de repos avant de reprendre sérieusement, surtout à l'approche des prochaines échéances, dont le Youth Memorial Van Damme le 6 septembre prochain, en avant programme de la finale de la Diamond League au Stade Roi Baudouin. « Cette qualification me motive énormément, ça va être une chouette expérience. » Marine disputera un 1000m dans une course où les huit meilleures belges du 800m et les huit meilleures belges du 1500m s'affronteront. Il y aura

également les championnats francophone, « où j'aurai une concurrente plus forte que moi mais je vais essayer de m'en servir pour battre mon temps et si la course me le permet, j'espère vraiment décrocher le titre de championne LBFA. » Après ça, pour terminer en beauté, il y aura les championnats nationaux, toujours dans sa catégorie. « Là, ça va être un peu plus chaud ! Il y a beaucoup de filles plus fortes que moi donc je vais me dépasser et donner le meilleur de moi-même. »

LINO

à noter > Fiche technique

Année de naissance : 2002
Club : Excelsior
Entraîneur : Alain Lins
Épreuve : 800m
Record : 2min16sec64

Il est spécialiste du 100m

Olivier Lifrange, le sprint dans le sang

C'est à l'âge de 12 ans qu'il est arrivé dans le milieu de l'athlétisme. « J'ai toujours aimé, dans les autres sports, le moment où je pouvais sprinter avec la balle. Mais à un moment, j'ai dû choisir et c'est là que j'ai commencé l'athlétisme. J'ai très rapidement commencé les compétitions et c'est ça ma principale source de motivation. Toute la préparation qu'il y a autour, l'adrénaline du sprint, la satisfaction après l'effort et les objectifs tout au long de la saison. »

Affilié au club du White Star, Olivier Lifrange s'entraîne au stade Fallon, sous les précieux conseils de son coach (aussi président du club), François Maingain. Un duo qui fonctionne à merveille quand on voit les résultats du jeune poulain, qui ne fait que progresser sur 100m, sa discipline de prédilection. Avant d'arriver à ce niveau, le sprinteur éprouvait une légère appréhension en commençant son sport. Mais au sein de son groupe, l'entente est excellente et l'esprit de groupe permet à chacun de se surpasser. « J'avais peur en commençant l'athlétisme que ce soit trop individuel mais absolument pas. On s'entend tous plus que bien avec mon groupe dans lequel je suis au White Star, j'adore cette ambiance. Je suis très content ! »

« PRENDRE DE L'EXPÉRIENCE »

Dans quelques jours, il s'alignera lors du Youth Memorial Van Damme sur 100m où il sera confronté aux meilleurs sprinteurs du Royaume dans sa catégorie. Une sorte de test grandeur nature avant les championnats de Belgique qui arriveront rapidement. « Je suis très fier et heureux de participer au Youth Memorial,



Affilié au White Star. © DR

de plus en première année scolaire, c'est encore mieux. C'est une chance unique de prendre un maximum d'expérience dans ce genre de compétitions. » Sur cette distance, il est indispensable de travailler sa vitesse. Des entraînements qu'il enchaîne semaine en semaine, avec une préférence pour le sprint pur. « Ce sont mes séances préférées, comme par exemple deux séries de 60m, des 120m à fond ou alors des séances explosives en starting-block sur 40 m. Ce sont les entraînements les plus amusants. » Après, il y aura encore les championnats de Belgique dans sa catégorie, où l'objectif sera « d'appliquer ce que j'ai appris cet été et donner le meilleur de moi-même. Bien évidemment, une médaille n'est jamais de refus (rires). »

LINO

à noter > Fiche technique

Année de naissance : 2003
Club : White Star
Entraîneur : François Maingain
Épreuve : 100m
Record : 11sec08

Mathys Latinne, grand autant par la taille que par le talent

Grand talent de l'athlétisme belge, il a été plutôt discret cette saison. La raison ? Une fracture de fatigue au pied survenue fin juin 2018. « J'ai commencé à avoir des douleurs au pied mais c'était supportable donc j'ai continué les entraînements. J'ai finalement décidé d'aller voir un médecin du sport. Il me disait que la douleur n'était que passagère, que je pouvais continuer. Deux mois plus tard, on m'annonce que je ne peux plus poser un pied par terre, que j'ai une fracture de fatigue. Je savais ce que ça voulait dire, j'étais détruit, c'était un choc énorme, tous mes objectifs se sont envolés en une fois, c'était vraiment horrible, très dur mentalement. »

UN FAN D'ADRENALINE

Bien encadré par ses parents mais surtout par pas mal de monde au niveau médical, la rééducation du jeune athlète a été rapide. « On a décidé de ne pas me mettre de plâtre. » Des séances de natation ou encore de vélo qui lui permettaient de se libérer au niveau de l'esprit, « ça m'a fait beaucoup de bien et ça m'a surtout aidé au niveau mental. » Puis arriva le jour où Mathys a pu remonter sur la piste. Un soulagement pour cet amoureux de son sport. « Ce qui m'a le plus manqué, c'est vraiment tout ce que ce sport représente, à savoir l'adrénaline en compétition, les entraînements avec ses amis. » Une reprise en douceur dans le courant du mois de février pour finalement, à présent, retrouver son meilleur niveau. « J'ai juste un manque de confiance en moi. J'ai perdu dix mois d'entraînement avec cette blessure, je



Sur 1.500m. © DR

me demandais si j'allais un jour retrouver mon niveau, je savais que ça n'allait pas être facile. Mais là maintenant, je peux dire que je suis plus fort que l'année dernière. » Place à présent aux différentes échéances, et non des moindres. « J'ai vraiment hâte d'y participer, je ne veux pas me mettre trop de pression, je suis assez confiant. Pour les LBFA, je vise le titre, tout comme les championnats de Belgique. Par contre pour le Youth Memorial, ce sera l'occasion de profiter de l'expérience, ce sera un moment inoubliable, c'est vraiment vivre la vie de haut niveau avec des caméras fixées sur nous, un écran géant, un beau public dans un stade rempli, ce sera une belle course. Si je peux faire un podium, ce sera du bonus, mais pour ça il faudra courir vite. »

LINO

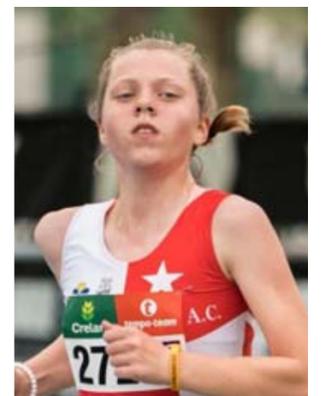
à noter > Fiche technique

Année de naissance : 2003
Club : White-Star
Entraîneur : Abdel Sihammane
Épreuve : 1500m
Record : 4min45sec68

Elle est spécialiste du 1.500m

Abigail Michalec, un travail qui paye

Une athlète consciencieuse et appliquée. Elle est tombée dans l'athlétisme il y a peu de temps, à l'âge de 14 ans. « J'ai commencé à courir pour mon école avant de rejoindre le club du White Star, au Stade Fallon. » Bien encadrée, Abigail Michalec, cette Américaine de 16 ans a rejoint le groupe d'Abdel Sihammane, la « Fast and Furious team » avec notamment Mathilde Deswaef, spécialiste du 1500m — comme elle. De la motivation lors de chaque séance, il en faut pour une discipline aussi dure que le demi-fond, où les tours de pistes deviennent le quotidien de cette athlète. « Ma principale motivation est de montrer que je peux travailler dur et courir pour moi-même. J'ai décidé de m'aligner sur les épreuves de demi fond parce que mon ancien entraîneur a vu le talent que j'avais en moi et je l'ai gardé. » Un groupe multiculturel où tout le monde se tire, permettant à chacun de donner le meilleur de lui. Des sorties au parc, des séances sur piste, des cross, dans la boue, le froid ou la pluie. Les demi-fondeurs sont des athlètes que rien ne peut arrêter. « Ma relation avec mon groupe est très intéressante parce qu'il y a beaucoup de nationalités différentes. Par exemple: je suis Américaine, mon ami est Espagnol et mon entraîneur est Marocain. Je m'amuse beaucoup avec eux, on rigole beaucoup ensemble. »



Très motivée. © Nicolas

côtés des grandes stars de l'athlétisme mondiale. C'est aussi ça l'occasion de ce meeting, faire briller des étoiles dans les yeux de ces jeunes athlètes qui veulent titiller le haut niveau et voyager aux quatre coins du monde pour s'aligner en compétition. Abigail voyage un peu déjà, au sein de son groupe, avec toute cette diversité. « J'étais très heureuse de voir que j'avais été sélectionnée pour le Youth Memorial. A présent, je suis très motivée pour faire un bon résultat. Pour les championnats francophone, j'aimerais monter sur le podium et peut-être même courir un record personnel. Pour les championnats de Belgique en fin de saison, l'objectif sera clairement de courir un record personnel. »

LINO

à noter > Fiche technique

Année de naissance : 2003
Club : White-Star
Entraîneur : Abdel Sihammane
Épreuve : 1500m
Record : 4min45sec68