

CHALLENGE L'AVENIR

« Je pense m'essayer sur un semi-marathon. Peut-être à Bruges dimanche... »

Agnès LAURENT

92 %
Douze courses, onze victoires...
Qui dit mieux ?

Agnès Laurent a remporté la dernière édition du Grand Jogging



imagesports.be

Agnès Laurent court... par plaisir

Elle enchaîne les victoires sans se prendre la tête, par plaisir. Agnès Laurent étouffe la concurrence sur le Challenge.

● Pierre LEJEUNE

Chez les messieurs, voir un Amaury Paquet, un Tarik Moukrime ou un Florent Caelen au départ donne l'assurance de perdre une, deux ou trois places... Chez les dames, Agnès Laurent provoque le même effet ! Sa vitesse moyenne ? Au-delà de 15 km/h. Sa distance de prédilection ? 10 km. Son ratio participation/victoire ? 100 %. Et l'athlète de 31 ans vous emballa tout cela avec le sourire, par plaisir, sans se prendre la tête... « Je suis originaire de Verviers et mes parents habitent près du stade de Bieltmont. Jusqu'il y a deux ou trois ans, je n'ai fait que de la piste avec une préférence pour le 800 m (NDLR : record en 2'07"), le 1 500 m (4'19") et le 3 000 m (9'38") », raconte l'ancienne protégée de Jean Dethioux et de Pieter Desmet.



Agnès Laurent a de l'appétit... pour les victoires et pour la nourriture.

imagesports.be

L'expérience aux USA

Titulaire de plusieurs titres francophones et de podiums nationaux, compagne d'Arnaud Froimont (qui a claqué un 46'91" sur 400 m indoor !), Agnès a voyagé ces dernières années : des études à Louvain, en Arizona (USA), une vie dans l'Ohio (USA)... avant de se poser à Liège avec homme et bébé. « J'ai aussi voyagé avec la course, j'ai couru avec des ath-

lètes américains etc. Les USA m'ont permis d'apprendre à m'entraîner de manière différente, c'est plus intensif. Les entraînements sont intégrés dans le programme de cours, on fait attention à la récupération, à la musculation, à l'alimentation... C'est plus sérieux. Et les cross se font en équipe. Les points sont attribués selon la performance de l'équipe, c'est moins individuel qu'ici. »

Ses objectifs ? Le Challenge et un semi-marathon

Mais ça, c'était avant. Avant une vie chamboulée par un petit être... « Maintenant, je vais courir une heure pour prendre l'air. C'est moins rigoureux, je n'ai plus un entraînement spécifique. Si je vis à Liège, je viens courir sur le Challenge de Verviers car je suis souvent dans la région. C'est chouette de courir où j'ai grandi... et je me suis prise au jeu.

Le but, ce sera de faire les 12 courses et voir où je termine. Après, en hiver, ce seront des cross ou des joggings. Je me décide en dernière minute, je ne planifie pas. »

Son seul objectif demeure le plaisir de courir. Une activité qu'elle a toujours faite, sans se tourner vers d'autres sports. « Le jogging est un effort différent d'un 800 ou d'un 1 500 où il faut partir à fond. Ici, on profite plus. On est moins dans le rouge. Prochainement, je pense m'essayer sur un semi-marathon. Peut-être à Bruges dimanche... Mais je n'ai pas un objectif précis, outre de m'amuser. »

L'amour de la nourriture

Un amusement qu'elle trouve aussi au quotidien, via l'art ou la gastronomie. « J'adore tout ce qui est artistique (NDLR : architecte indépendante, elle a suivi une formation en histoire de l'art... mais son avenir professionnel demeure « un peu flou »), les peintures, les aquarelles, la couture... J'adore aussi la cuisine. J'ai un blog (Hiwysi, pour Home Is Where Your Stomach Is, je l'ai créé aux USA car la cuisine me suit partout) où je poste des recettes que je développe. Des recettes classiques, adaptées aux sportifs », conclut-elle. ■

CLASSEMENT

Espoirs Filles 1. Anais Beckers : 7.641; 2. Armelle Muylkens : 7.103; 3. Alexia Hauseux : 2.296; 4. Marine Terf : 1.765; 5. Marie-France Foguene : 1.716.

Dames 1. Agnès Laurent : 11.254; 2. Véronique Fettweis : 10.681; 3. Anne Hansez : 9.975; 4. Céline Fey : 9.397; 5. Élodie Fassin : 7.935.

Aînées 1 1. Françoise Muller : 10.678; 2. Françoise Nols : 9.465; 3. Cindy Louviaux : 7.901; 4. Murielle Adam : 7.360; 5. Anne-Sophie Demoulin : 6.338.

Aînées 2 1. Gaby Andres : 10.821; 2. Aline Pesser : 10.163; 3. Béatrice Kevelaers : 8.609; 4. Nathalie Biquet : 8.571; 5. Sandra Delrez : 6.875.

Aînées 3 1. Mireille Herzet : 8.217; 2. Anne Delwaide : 7.466; 3. Bernadette Marechal : 6.300; 4. Suzanne Simonis : 4.012; 5. Mariette Frisée : 2.609.

Espoirs Garçons 1. Antoine Pirenne : 11.429; 2. Gabriel Lanneer : 10.782; 3. Colin Hutschemackers : 8.456; 4. Arthur Radermecker : 7.496; 5. Laurent Herwats : 5.966.

Seniors 1. Xavier Wiertz : 12.250; 2. Alexandre Timmermann : 12.099; 3. Bryan Boulanger : 12.061; 4. Jordan Geirekens : 12.056; 5. Maxime Dumoulin : 11.997.

Vétérans 1 1. Gaël Dethier : 12.029; 2. Fabrice Dael : 11.980; 3. François Jandrain : 11.803; 4. Olivier Laurent :

11.709; 5. Thierry Bartholemy : 11.703.

Vétérans 2 1. Joachim De Naeyer : 11.808; 2. Michel Gomze : 11.611; 3. Eddy Bergenhuizen : 11.493; 4. Wally Walraff : 11.414; 5. Francis Nicolas : 10.917.

Vétérans 3 1. Jean Dessouroux : 10.658; 2. Robert Vilz : 10.212; 3. Alberto Canales : 10.129; 4. Victor Somja : 10.068; 5. Jacky Michat : 9.493.

Vétérans 4 1. Cyrille Ryckebusch : 6.439; 2. Roger Dosseray : 6.384; 3. Paul Vandenberg : 3.316; 4. Julien Bertrang : 3.230; 5. Serge Muylers : 1.457.

Vétérans 5 1. Helmut Henz : 337.

Agnès Laurent conseille Sedona

La performance dont vous êtes le plus fier ?

Mon chrono sur 800 (2'07") car il m'a permis de me qualifier pour le championnat d'Europe chez les juniors et on avait fort travaillé avec Jean Dethioux.

Le lieu à visiter aux USA ?

Je conseille à tout le monde la ville de Sedona (en Arizona) car elle vaut le détour... Et le Grand Canyon.

Votre tableau préféré ?

C'est plutôt des styles comme le gothique et le rococo, car tous les arts travaillaient pour un résultat global. C'était cohérent.

Votre musée préféré ?

J'ai adoré le Milwaukee Art Museum, et son bâtiment créé par Santiago Calatrava.

L'architecte qui vous inspire ?

Calatrava, justement, c'est toujours spectaculaire. Mais je préfère des styles, des époques, de l'architecture.

Votre gourmandise fétiche ?

Le chocolat et les gâteaux !

L'athlète que vous appréciez le plus ?

Il y en a beaucoup... J'ai beaucoup de respect pour la carrière de Pieter Desmet, et il a su rester hypersimple et humble. ■ P.Lj.