



► L'ex-finaliste du 4x400 aux JO de 2008 a dompté les vingt épreuves. © D.R.

## “Mon corps est une crampe”

### ATHLÉTISME

Arnaud Ghislain (RESC) est devenu champion du monde d'icosathlon.

**A**rnaud Ghislain est devenu le week-end dernier champion du monde d'icosathlon, une spécialité regroupant vingt épreuves d'athlétisme. Peu médiatisé et assez peu connu, l'icosathlon ne compte pas, il est vrai, beaucoup de compétitions.

“Il y en a en moyenne... une par an, explique l'athlète affilié à l'Excelsior Bruxelles. On fête justement le 40<sup>e</sup> anniversaire de la discipline cette année. Les pays nordiques ont lancé la mode, notamment les Finlandais. Ça reste concentré sur l'Europe mais c'est un Américain qui détient le record du monde. L'icosathlon ne fait pas partie des disciplines olympiques.”

**“Frédéric Xhonneux, un ami, m'avait proposé de faire de l'icosathlon.”**

Vingt épreuves donc, dix le samedi et dix le dimanche, figureraient au copieux menu de l'athlète originaire de La-

deuze dont on se souviendra qu'il a pris part aux JO de 2008 sur le 4x400 m. Du costaud, d'autant que ces dernières années, Arnaud a mis l'athlétisme entre parenthèses en tant que compétiteur proprement dit.

“C'est le décathlonien Frédéric Xhonneux, qui est un ami, qui m'avait déjà proposé de faire de l'icosathlon l'an dernier avec deux autres amis, poursuit Arnaud. Mais je m'étais blessé lors de la compétition et j'avais donc envie de retenter l'expérience et de faire les choses correctement, avec une meilleure préparation.”

Dès l'automne dernier, Arnaud avait en tête ce mondial d'Épinal. Maintenant, en termes de préparation, difficile de travailler toutes les épreuves de la même manière. “Ma spécialité va du 200 au 800 mètres, indique Arnaud Ghislain. Mais il n'y a pas de préparation spécifique pour l'icosathlon. Il faut tout faire: vitesse, fond, endurance, résistance... Vous ne devez pas vous focaliser sur une discipline. J'ai donc essayé de m'astreindre à un certain vo-

lume sur ma semaine, sans faire appel à un coach. Je savais que les épreuves de haies étaient importantes puisqu'il y en avait plusieurs. J'ai par exemple fait aussi de la muscu pour le haut du corps.”

Depuis six mois, c'est tout de même à raison de six séances hebdomadaires qu'Arnaud a préparé ce rendez-vous, avec clairement une idée derrière la tête.

“C'est vrai que je partais pour essayer de gagner. Par rapport aux résultats de l'an dernier, je me disais que si j'arrivais à atteindre le score du vainqueur, je ne serais pas loin du titre. J'ai fait mieux et le vainqueur de l'année passée termine deuxième. J'ai remporté toutes les épreuves entre le 200 et le 800 mètres. Sur le 100 mètres et en demi-fond, je ne me suis pas trop mal débrouillé. Dans les lancers, c'était bien aussi. Il faut dire que, sans en faire une spécialité, j'ai beaucoup lancé quand j'étais plus jeune. C'est quelque chose qui me plaît. À la longueur et au triple saut, j'étais pas mal. Là où ça n'a pas été terrible, c'était à la hauteur et à la perche.”

Au retour d'Épinal, Arnaud avait mal partout. “Mon corps est une crampe”, souriait-il.

Geoffrey Devaux

## Nouvelle piste pour un nouvel élan au White Star

### ATHLÉTISME

Le club de Woluwe-S<sup>t</sup>-Lambert espère pouvoir accueillir des championnats.

**L**e White Star Athletic et la commune de Woluwe-Saint-Lambert ont inauguré la nouvelle piste du stade Fallon. Huit couloirs et une piste mondo réputée pour sa rapidité.

“C'est un magnifique outil pour le White Star mais aussi pour tous les élèves de la haute école Léonard de Vinci qui utilisent cette piste. Woluwe-Saint-Lambert dispose désormais d'une des trois plus belles pistes en Fédération Wallonie-Bruxelles”, se félicite Eric Bott, l'échevin des Sports de Woluwe-Saint-Lambert, rappelant que le montant des travaux est de 1,7 million, financé à 70% par la Région bruxelloise.

Pour le White Star Athletic, cette nouvelle piste va apporter une nouvelle dynamique au club.

“C'est un superbe outil. Il va nous permettre d'accueillir à nouveau nos membres après deux années difficiles marquées par le Covid et les travaux. Les jeunes étaient contents et fiers de découvrir cette nouvelle piste dimanche”, se félicite François Maingain, le président du White Star Athletic.

Cette piste rénover

ouvre également de nouvelles perspectives à un club bien décidé à accueillir des athlètes des quatre coins du pays lors de futures compétitions organisées au stade Fallon.

“Nous souhaitons remettre le club sur la carte des compétitions incontournables. Mon espoir est d'accueillir un championnat francophone dès l'an prochain. À l'avenir, nous souhaitons également pouvoir organiser un championnat de Belgique et, par la suite, retrouver une compétition internationale comme le White Star en organisait par le passé.”

### ► Pour les athlètes handisports

Cette nouvelle piste et l'ensemble du site possèdent également la particularité d'avoir été aménagés pour permettre aux athlètes de la section handisport de disposer d'infrastructures adaptées. “Ma plus grande fierté est d'être parvenu à convaincre la commune d'adapter les airs de concours aux personnes à mobilité réduite. J'avais rencontré Léa en 2016 et ce projet de sport pour tous me tenait à cœur.”

Sébastien Sterpigny



► Les jeunes ont déjà pu tester la nouvelle piste du stade Fallon ce dimanche. © AUGUSTIN POLET