

20 KM/ J-2

BRUXELLES

Il est déjà TROP TARD

▶ À deux jours de la course, il ne vous reste plus qu'à faire comme si de rien n'était

▶ Bien s'entraîner, bien dormir, bien manger : on croyait connaître le triptyque des 20 Km de Bruxelles mais, à deux jours, de la course, il semblerait bien qu'il soit trop tard pour rattraper le temps perdu et gagner la forme oubliée au cours des mois. "La seule chose à faire, c'est de passer la journée la plus normale possible", confiait récemment Catherine Lallemand, montée sur la deuxième marche du podium l'an dernier. S'il reste à limiter les écarts de conduite, les sorties de route, s'il convient d'éviter la bouteille facile et les nuits chaotées, il se pourrait qu'à peu de choses près, votre course soit déjà jouée.

— **ENCORE S'ENTRAÎNER ?** —
"Franchement pour Monsieur et Madame Tout-le-Monde, cela ne sert strictement à rien", confie

Dirk Van der Hertten, triple vainqueur de l'épreuve. "Quelqu'un qui a l'habitude de faire 160 kilomètres par semaine peut encore s'offrir deux longues sorties s'il en a envie. Pour les autres, mieux vaut rester au lit."

À vrai dire, la meilleure option consiste simplement à s'offrir un décreassage de 25 minutes la veille de la course. Sans forcer. "Même le jour du départ, vous pouvez courir 20 minutes avant, histoire de faire circuler le sang." Toutes les séances d'intervalle méritent par contre d'être soigneusement évitées.

— **DORMIR TÔT ?** —
Une nuit blanche ne parviendra jamais à balayer des mois d'entraînement. "Évidemment que je ne vais conseiller aux gens d'aller

se coucher après une heure du matin, mais la nuit de la veille ne change rien", ajoute Van der Hertten. Loin d'offrir des jambes de feu à des joggeurs cramés, une bonne nuit fonctionne surtout comme un placebo sur la psychologie. "Cela rassure les gens sur leur condition. Ils se disent qu'ils ont tous les atouts de leur côté." Calmer les nerfs agités, oui. Gagner en rapidité, non.

— **LE MIRACLE DES PÂTES ?** —

C'est devenu la tarte à la crème des coureurs de fond comme si beaucoup se contentaient de regarder l'alimentation par le petit bout de l'assiette. Le plat de pâtes la veille de la course n'a pourtant rien du remède miracle vanté. "Je n'en ai jamais mangé dans ma vie", lâchait Catherine Lallemand, même si c'est vrai qu'il faut privilégier les sucres lents. Au-delà des clichés, il semblerait qu'il soit trop tard pour changer ses habitudes alimentaires. "Il faut juste éviter les graisses et la mayonnaise, mais les gens ont suffisamment de réserves pour faire 20 kilomètres. Ce n'est pas non plus le bout du monde", ajoute Van der Hertten. Un beau verre d'eau mis à part, il ne reste plus qu'à attendre l'heure du départ.



▶ À deux jours des 20 Km, il est désormais bien trop tard pour partir s'entraîner ou croire que l'alimentation vous permettra de boucler. © PIRARD



Thibaut Roland

HOCKEY

LONDRES

"Jouer à 8h30 du matin? AUX JO, PAS DE SOUCI!"



▶ Dekeyser n'est pas mécontent d'entamer les JO contre l'Allemagne et les Pays-Bas. © DEMARET

▶ Jérôme De Keyser et les Belges commenceront leur tournoi olympique contre l'Allemagne et les Pays-Bas à Londres

▶ Les Belgian Lions et les Belgian Panthers connaissent la programmation définitive de leur tournoi olympique à Londres. Ils et elles devront d'emblée avoir les sticks bien affûtés, car leur entrée en matière risque de ne pas être une partie de plaisir. Les dames ouvriront le bal le dimanche 29 juillet à 10h45 locales face aux Pays-Bas, contre qui elles viennent de s'incliner 5-0 et 1-0 à Arnhem. Les messieurs, eux, affronteront le lendemain à 21h15 les Allemands, champions olympiques en titre, avant de se mesurer aux Néerlandais deux jours plus tard.

"Ce n'est peut-être pas plus mal. Même si nous sommes ambitieux et visons au minimum une place parmi les huit premiers, nous n'aurons pas la pression de devoir faire un résultat", nous a confié jeudi l'attaquant Jérôme Dekeyser. "Nous avons partagé l'enjeu contre les Allemands à Pékin et les Hollandais sont moins percutants que par le passé. Ensuite, tout se jouera contre la Corée, la Nouvelle-

Zélande et l'Inde. Cela dit, je n'aurai pas vu d'objection à ce que nous nous retrouvions dans l'autre poule avec le Pakistan, l'Argentine et l'Afrique du Sud. Sur papier, elle a l'air moins forte."

LES BELGIAN LIONS seront d'ailleurs l'une des équipes à devoir jouer un jour à 8h30 du matin. Oui, vous avez bien lu, 8h30 du matin! Il s'agira plus précisément du dimanche 5 août contre la Nouvelle-Zélande. Vous les voyez, vous, les Diables Rouges, jouer aux aurores un match de Coupe du Monde contre l'Angleterre, par exemple? Jérôme Dekeyser avoue que c'est particulier, mais il ne formalise pas.

"Je ne suis pas un lève-tôt, mais aux Jeux Olympiques, on peut me réveiller à toute heure de la nuit", sourit l'auteur du but de la qualification contre l'Espagne au dernier Championnat d'Europe de Mönchengladbach. "Nous serons sans doute debout à 5h. On fera d'abord un stretching, puis on ira prendre le petit-déjeuner vers 5h30. Suivra le briefing vers 6h pour être sur le terrain vers 7h15. Ce ne sera pas un souci. Il faudra surtout veiller à bien récupérer la veille..."

Les Australiens, grands favoris à la médaille d'or, devront eux, carrément jouer à trois reprises à 8h30 du matin, dans l'autre poule. Leur coach, Ric Charlesworth, est furax. "Je veux bien accepter une fois mais pas trois", fustigea-t-il. "D'autant que les Allemands et les Hollandais, nos concurrents, ne seront jamais dans le cas. On veut nous rendre la vie impossible, ou quoi? C'est profondément injuste."

Ce n'est pas cool, en effet...

Serge Fayat

HOMMES

Groupe B

Allemagne, Pays-Bas, Corée du Sud, Nouvelle-Zélande, Inde, Belgique

Le programme

LUNDI 30 JUILLET - 21H15
Allemagne - Belgique
MERCREDI 1 AOÛT - 10H45
Belgique - Pays-Bas
 VENDREDI 3 AOÛT - 21H15
Belgique - Corée du Sud
DIMANCHE 5 AOÛT - 8H30
Nouvelle-Zélande - Belgique
MARDI 7 AOÛT - 16H
Inde - Belgique

DAMES

Groupe A

Pays-Bas, Chine, Grande-Bretagne, Japon, Corée du Sud, Belgique

Le programme

DIM. 29 JUILLET - 10H45
Pays-Bas - Belgique
MARDI 31 JUILLET - 13H45
Belgique - Chine
JEUDI 2 AOÛT - 19H
Belgique - Grande-Bretagne
SAMEDI 4 AOÛT - 13H45
Japon - Belgique
LUNDI 6 AOÛT - 16H
Corée du Sud - Belgique