

Le retour des joggings

La Printanière sonne l'ouverture de la saison des joggings

L'ouverture du bal des joggings se fera ce samedi avec la 25^e édition de la Printanière, une course très sélective longue de 15,700 km, entrant comme première épreuve pour le challenge de la Ville de Namur mais aussi pour le challenge Delhalle. Le tracé roi fera découvrir aux amoureux de la course à pied le charme des villages d'Erpent, Dave et Naninne, sur les chemins forestiers et routes de campagne. Un tracé de 5 km sera aussi proposé, afin de rassembler les coureurs moins aguerris. Nous l'avons testé.

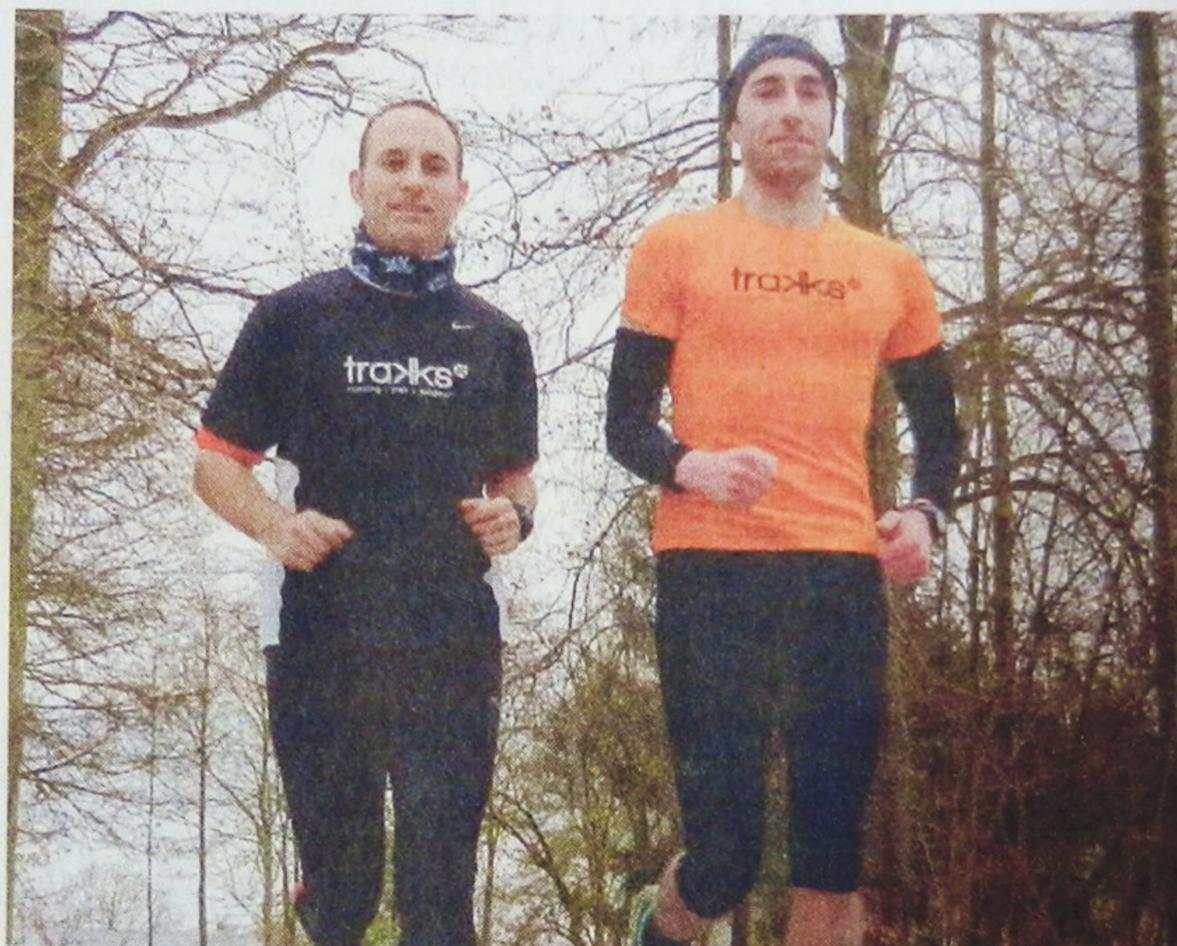
Gilles Fondaire et Olivier Tassiaux, deux jeunes coureurs namurois habitués, ont testé le parcours de la Printanière il y a une quinzaine de jours, au moment de dégel. Avec la météo capricieuse de ces dernières semaines, difficile de se faire une idée quant à l'état du sol le jour de la course. « Le parcours est très changeant d'une fois à l'autre. Nous avons eu droit au dégel lors de la première reconnaissance, avec des passages encore verglacés et d'autres déjà dégelés mais donc gorgés d'eau. J'ai pu revenir sur le parcours le week-end dernier et là, le sol était gelé en surface

mais mou dessous. Difficile donc de savoir sur quel genre de sol nous allons courir samedi mais il faudra sans doute bien échauffer les chevilles », explique Gilles.

Pour boucler ce parcours, il faut être correctement entraîné. Cette course a la réputation d'être longue, vallonnée et sélective, avec peu de moments de récupération. « Il faut avoir en tête les différents passages techniques de la course et ce, dès le départ. Les deux premiers kilomètres sont très roulants et on a tendance à s'emballer. Mais il faut en garder sous la semelle car dans le fond de Dave au septième kilomètre, le passage des escaliers est éprouvant. Ensuite survient la remontée dans un goulot étroit, boueux et avec des pierres glissantes vers le neuvième kilomètre. Le répit est de courte durée et la côte avant l'église constitue la dernière difficulté du parcours », confie Olivier.

COMME UN TRAIL

Le parcours a été modifié l'année dernière suite aux travaux sur le pont du parc à conteneurs de Naninne. Malgré la rénovation terminée, le Running Club a décidé de ne pas modifier le parcours. « Ce nou-



Gilles Fondaire et Olivier Tassiaux ont testé le parcours pour nous. ■ F.G

veau parcours a des allures de trail, car il contourne maintenant le cimetière de Dave et nous devons ensuite emprunter un sentier étroit qui remonte ensuite par des escaliers à marches hautes, ce qui casse fortement la cadence. Il est impossible de dépasser à cet endroit, il vaut donc mieux être placé à l'avant de la course, sinon l'allure ralentit fortement et il est ensuite difficile de relancer », confie Gilles. ■

FLORENCE GOFFINET