



UN CONCEPT... QUI COURT VITE TOUT À TRAKKS

A toutes enjambées, TraKks se fait un nom dans la capitale. Ce magasin pour coureurs, marcheurs et randonneurs propose matériel, coaches et conférences.

A quelques foulées de la Forêt de Soignes, sur la chaussée de Waterloo, TraKks a débarqué en mars dernier, fort d'un concept que ses initiateurs veulent novateur. Dans l'espace de 275 m² que Catherine Lallemand et Christophe Thomas ont investi dans le quartier du Vivier d'Oie, à Uccle, on trouve "bien plus qu'un magasin", nous disent-ils. "Nous vendons bien sûr tout le matériel dont peuvent avoir besoin les coureurs, les marcheurs ou les randonneurs. Mais en plus, ceux-ci peuvent trouver chez nous un coach qui pourra les conseiller ou qui effectuera des clinics (des sorties en groupe avec un moniteur). On organise aussi des conférences et des soirées TraKks, pour favoriser la rencontre entre les adeptes des sports de marche et de course", nous explique Christophe Thomas.

La rencontre entre Christophe Thomas et Catherine Lallemand remonte à une vingtaine de mois. "Je voulais mieux courir, alors j'ai fait appel à un coach", nous dit le trentenaire. "Tu voulais courir plus vite les marathons", rectifie Catherine Lallemand, ancienne coureuse émérite, dont le palmarès compte plusieurs titres de championne de Belgique, un titre de championne d'Europe de course de montagne et trois victoires aux 20 km de Bruxelles. C'est elle qui s'est chargée des plans d'entraînement de celui qui deviendra son associé. "En discu-

tant, nous nous sommes rendu compte que nous avions tous les deux le souhait d'ouvrir un magasin autour de la course à pied et que nos visions sur le sport étaient semblables." Une vision que l'homme résume en trois points : "Disposer d'un matériel adapté, connaître son corps et ses limites et partager ses connaissances en rencontrant d'autres passionnés." D'où la création de ce magasin où il est possible, gratuitement, de faire un test d'une vingtaine de minutes sur la TraKks Lab, une machine précise et dotée de trois caméras qui analysent la foulée. TraKks pourra ensuite vous proposer un plan d'entraînement élaboré par Catherine Lallemand et suivi avec l'un des sept coaches qui collaborent avec le magasin. "Notre but est de créer une véritable communauté", nous dit Christophe Thomas. D'où la prochaine mise en place de groupes de course. Qui appliqueront peut-être la philosophie de course – le minimalisme – chère à TraKks. "Le minimalisme consiste surtout à responsabiliser le coureur, à le reconnecter à son corps en limitant l'interférence du matériel. Cela permet aux coureurs de mieux connaître leur corps et de mieux le respecter", décrit Christophe Thomas, qui n'entend cependant pas faire du prosélytisme.

THOMAS LEROY

TraKks, chaussée de Waterloo, 1165b - 1180 Uccle (Vivier d'Oie). Tél. : 02 374 67 76 et shop@trakks.be Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h. www.trakks.be

LE BBQ TOUT DROIT VENU DES USA

Brochette de bœuf, poisson grillé, hot-dog et burger fumés, si la simple évocation de ces termes vous met l'eau à la bouche, c'est que l'heure du barbecue a sonné...

Mais pourquoi voir les choses en petit cette année ? Rohan Hennebert, un Belge passionné des States, propose un service traiteur à domicile. Fini la saucisse merguez, place au vrai barbecue américain : « Le barbecue que nous utilisons est en fait un grand fumoir américain. La viande et le poisson ne sont donc jamais en contact avec les braises, contrairement aux barbecues à grille. Le fumage des mets prend de nombreuses heures, c'est pourquoi, en général, nous les préparons à 80% avant de les emmener sur place. »

Le coût de ce service ? « A partir de 20 euros par personne, pour des groupes de minimum 20 personnes. Le service comprend une entrée, un plat et un dessert et je me déplace dans toute la Belgique ainsi que dans le nord de la France. »

La location du barbecue sans le cuisinier est également possible, mais, jusqu'à présent, personne ne s'est encore lancé dans l'aventure. « Dans ce cas, je donnerai toutes les indications nécessaires et j'aiderai même à démarrer le barbecue. » Rohan Hennebert donne également des cours de cuisine pour barbecue, à grille ou fumoir, dans lesquels il partage ses

nombreuses recettes et astuces. « Le module dure environ trois heures. Pour un groupe, cela revient à une quarantaine d'euros par personne, repas inclus. De l'allumage du feu à la caramélisation d'un morceau d'ananas frais, en passant par les différents modes de cuissons, j'enseigne tout... »

NICOLAS ROZEN

Plus d'infos : Smoke House, rue de l'Estinnes, 4 - 7120 Fauroux. Tél. : 0491 34 78 78. www.smoke-house.be (le site contient de nombreuses recettes spéciales BBQ).



Rohan Hennebert s'est spécialisé dans le barbecue à l'américaine et offre ses services aux particuliers. © DR

APERITIVO ! L'HEURE DE L'APÉRO À L'ITALIENNE

"Merci aux méandres de l'existence qui m'ont permis un soir à Rimini, sur une plage désertée et encore tiède, de déguster dans le dernier cabanon ouvert un de ces apéros italiens qui avait tout de la célébration de la vie", écrit Albert Verdeyen dans les remerciements de son nouveau livre "Aperitivo !" qui aligne trente recettes d'apéros comme seuls savent les faire les Italiens et trente recettes de bruschette, ces tartines de pain agrémentées.

C'est donc parti pour visiter l'ensemble des boissons apéritives qu'on peut concocter à partir d'Aperitivo Gancia, de Martini, de Campari, d'Aperol et de Cinzano. Les photos de ces grands verres pleins de glaçons nous donnent directement des idées de soleil et d'apéros en terrasse : la dolce vita n'est pas loin de là !

Si l'idée est belle et gourmande, le livre aurait pu être plus resserré et plus inventif car la plupart des recettes de cocktails indiquent... de mettre des glaçons dans un verre et de verser l'apéritif dessus. Tandis que côté cuisine, les bruschetta se ressemblent toutes à la base et seul l'un ou l'autre ingrédient diffère... Reste que cela donne des idées pour renouveler l'heure de l'apéro... Un Spritz pour fêter ça ? (E.W.) "Aperitivo !" par Albert Verdeyen et Marc van Staen. Ed. La Renaissance du livre, 20 €.

