

RUN AND BIKE

NAMUR

# Un duo complémentaire ET AMBITIEUX

► Gilles Fondaire et Yohann Balzat préparent le championnat de Belgique courte distance

► De nombreux duos avaient opté pour le parcours de 16 kilomètres samedi dernier au run and bike d'Erpent. Un parcours comptant

pour le championnat de Belgique qui s'est révélé d'autant plus exigeant qu'il était très humide et boueux.

Mais les organisateurs proposaient aussi un parcours de 10 kilomètres qualifié de plus familiale et accessible. Sur cette distance, c'est le duo composé de Gilles Fondaire (29 ans) et de Yohann Balzat (25 ans) qui s'est montré le plus rapide.

"On est parti tout de suite en tête et on a fini avec plus d'une minute d'avance sur les deuxièmes", expli-

que Gilles. "Après la neige il y a un an, il a fallu cette fois composer avec la boue, ce n'était pas facile."

**CONTENTS** d'avoir gagné, les deux Namurois ont surtout profité de cette course pour préparer un rendez-vous important. "On participera au championnat de Belgique de run and bike courte distance le 23 février à Bruxelles. Ce titre se joue sur une seule de course de 8 kilomètres. La victoire sera peut-être difficile à décrocher car plusieurs duos néerlandophones sont très performants. Mais si on pouvait finir sur le podium, ce serait déjà super. Comme Yohann a été longtemps blessé ces derniers mois, on a profité des épreuves organisées à Malonne et à Erpent pour retrouver nos automatismes."

En run and bike, ceux-ci ont en effet intérêt à être très bien maîtrisés afin d'éviter de perdre trop de temps sur des détails.

"À la base, je faisais des courses en mixte avec la joggeuse Florence Goffinet. J'ai ensuite rencontré Yohann qui, comme moi, vient du monde de l'athlétisme. On a plus ou moins le même niveau et on fait la même taille et le même poids. On forme donc un duo très complémentaire. Afin de maintenir un rythme soutenu sur le plat, on effectue des relais tous les 250 ou 300m. On court donc quasiment tout le temps en sprint et on récupère ensuite sur le vélo. Dans les montées, les relais sont plus longs car on perd trop de temps quand on effectue un changement."

Leur complémentarité sera donc un sérieux atout sur lequel il compte bien s'appuyer pour s'illustrer au championnat de Belgique. "On va tout faire pour représenter au mieux le sport namurois."

Benoit Aerts



"Après la neige il y a un an, il a fallu cette fois composer avec la boue, ce n'était pas facile"