

Brabançon wallon

Duel des beaux-frères !

P. 38



© DR

TRIATHLON - CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN 70.3

Pas de regret pour Humblet

Le Brabançon a décroché la seconde place dans sa catégorie

C'est en Australie, loin de sa Belgique natale, que le Brabançon François Humblet a écrit l'une des plus belles pages de son histoire ce week-end en devenant vice-champion du monde de sa catégorie en Australie lors des championnats du monde d'Ironman 70.3.

Le soleil, les plages à perte de vue et l'océan : un cadre idyllique où tout humain souhaiterait passer ses vacances, un cocktail à la main. Pourtant, dans le chef de François Humblet, les rêves de vacances étaient bien loin, lui qui prenait part aux championnats du monde d'Ironman 70.3 au bord des plages australiennes. « J'ai abordé ces championnats du monde comme une sorte de test », avouait-il.

« Soit j'échouais après quatre années de dur labeur et j'allais de l'avant sans regret en me tournant vers d'autres horizons, soit je réussissais et une possibilité de continuer ma progression s'ouvrait à moi. » Sûr de son fait, le Brabançon wallon n'avait qu'un objectif en tête : ramener une médaille de sa catégorie et réaliser une course de haut vol après une année de travail intensif. Autant dire qu'en franchissant la ligne à la 22^e place du général et en tant

que second de catégorie, l'objectif était atteint.

« Les conditions étaient parfaites, l'océan très calme et la température idéale », poursuit-il.

« Cela m'a permis de boucler la course en 3h59, ce qui est très honorable et qui me rend fier. D'autant plus que j'échoue à six petites secondes du titre de champion du monde de ma catégorie. Mais forcément, il était Australien et, sur ses terres, a tout donné pour remporter la mise. »

Claquant trois temps de très haut niveau en natation (25 minutes), en vélo (2h12) et à pied (1h15), le triathlète brabançon wallon a relevé un défi qui lui tenait à cœur.

Et surtout, a démontré qu'en ne laissant rien au hasard, il y avait de la place pour réaliser une performance mondiale.

« Mes rencontres m'ont aidé à dépasser mes limites »

« J'estime que mes deux semaines d'acclimatation ont permis de me sentir comme un poisson dans l'eau », souffle-t-il.

« Mais surtout, les questionne-

ments sur mon état de forme se sont rapidement évaporés. Et je réalise qu'après quatre ans d'effort, je suis parvenu à atteindre une seconde place de ma catégorie au mondial. Mes milliers d'heures d'entraînements n'ont donc pas été effectuées en vain. »

Au lendemain de cette breloque d'argent décrochée au courage, au physique et au mental, François Humblet gardera un souvenir inoubliable de son passage en Australie. D'autant plus qu'il a pu se concentrer exclusivement sur sa course grâce à sa famille d'accueil.

« J'ai logé chez une grand-mère australienne qui avait le cœur sur la main et m'a donné de nombreuses informations sur le parcours. Chez elle, un homme de 63 ans, originaire d'Afrique du Sud logeait également. Il avait participé à un Ironman en Afrique du Sud en 1988. Et cet homme a toujours eu l'esprit tourné vers le dépassement de soi. Je pense que cela m'a aussi donné une certaine force pour dépasser mes limites. » Résultat, au terme des 3h59 de course, le triathlète brabançon a tout simplement battu ses trois records personnels sur les trois disciplines. Autant dire que cette seconde place de sa catégorie aux championnats du monde est une réussite !

SE.H.

« Pas toujours évident de savoir où j'en étais »

Dans une course d'endurance telle que celle disputée par François Humblet, il est parfois difficile de se rendre compte de sa place. Et le Brabançon l'a appris à ses dépens.

« Lors de la course à pied, je dépasse le concurrent qui me devançait et lui demande sa place. Il était 2^e de notre catégorie », avance le Braban-

çon.

« Il m'informe que le premier n'est pas loin. Après avoir dépassé plusieurs concurrents, et courant à vive allure, je me dis que j'ai peut-être dépassé l'homme en tête. Cependant, on ne sait jamais savoir qui on dépasse puisque tous les dossards ne sont pas visibles. Au final, je termine à six petites secondes... »

ATHLÉTISME - MÉMORIAL VAN DAMME

Une première pour Ismael Debjani

L'athlète du CABW va parachever sa saison exceptionnelle lors du Mémorial Van Damme

La 40^e édition du Mémorial Van Damme approche à grand pas. Pour son anniversaire, le meeting organisé au Stade Roi Baudoin a décidé de mettre les bouchées doubles en invitant pas moins de 40 athlètes olympiques dont 13 médaillés d'or. De quoi donner une saveur particulière à l'événement.

Certains connaissent cette Diamond League par cœur, c'est notamment le cas des jumeaux Borlée qui disputeront leur septième participation (huitième pour Kevin) et qui prennent toujours autant de plaisir à courir devant le public belge. Pour d'autres, cette compétition aura un petit goût de nouveau avec une première expérience aux côtés des meilleurs mondiaux. C'est le cas d'Ismael Debjani, le sociétaire du CABW, qui sera au départ du 1500m ce vendredi 09 septembre.

« Je suis vraiment très content, c'est la récompense de plusieurs années d'entraînement. J'espérais vraiment terminer ma saison au Mémorial Van Damme. Après avoir couru le minimum olympique, je me disais que c'était possible. »

« Je suis triste pour Rio, mais il y a beaucoup d'autres points positifs à côté de cela »

Cet athlète qui fêtera bientôt ses 26 ans aura connu une saison (presque) parfaite, avec une qualification pour les Championnats d'Europe, une finale européenne et un minimum olympique. La seule déception

sera ce chrono de 3 : 35''62 tombé quelques jours trop tard, le privant de s'envoler sur le sol brésilien.

« C'est vraiment une belle saison, je suis très satisfait. C'est l'une des meilleures depuis mes débuts. Il restera toujours cette tris-

« Je suis vraiment très content d'y participer, c'est la récompense de plusieurs années d'entraînement »

tesse pour Rio, mais il y a beaucoup d'autres points positifs à côté », poursuit-il. Malgré les incertitudes survenues une semaine avant sa course, la participation du juvétois est à présent confirmée

et il se trouve bien sur la liste des engagés. Une série qui s'annonce très relevée, avec notamment la participation du kényan Asbel Kiprop, champion olympique en 2008 et triple champion du monde. L'algérien Taoufik Makhloufi, vice-champion olympique sur 800m et 1500m sera lui aussi au départ.

« Je vais courir par rapport à mon chrono. Je ne devrais pas m'exciter et il faudra suivre les temps demandés par mon entraîneur. Le but, c'est vraiment de prendre du plaisir. C'est quand même une finale de Diamond League. » Il s'agit d'une belle récompense pour lui de pouvoir se frotter aux plus grands athlètes. Il ne l'aurait jamais cru il y a deux ans de se retrouver au départ d'une telle startlist. Une bonne préparation en vue, il l'espère, des Championnats du Monde de l'année prochaine. ●

NOÉMIE LINS



Le triathlète aura réussi ses championnats du monde. © DR

Minute par minute

La préparation était méthodique

> **3h30 du matin.** « Après une nuit agitée durant laquelle j'ai fait, refait et encore refait ma course, je déjeune méthodiquement mes quatre tartines au miel et mes 100 grammes de sportdej. »

> **4h15.** « Petit footing de dix minutes de digestion et de mise en route. »

> **5h15.** « Direction la zone de transition pour déposer les gels, les gourdes et accrocher les chaussures sur le vélo. »

> **6h15.** « La vague des pros est partie, l'heure pour moi d'enfiler la combinaison et de me mettre à l'eau pour prendre la température et faire tourner les bras. »

> **6h40.** « Ma vague est appelée dans l'enclos à bestiaux avant le coup de sifflet. »

> **6h50.** « La course débute. »
> **10h49.** « Boucler la course en 3h59 est un résultat qui me rend fier, d'autant que je ne m'y attendais pas. » ●



Debjani vivra sa première expérience au Van Damme. © Vandercam