

Charleroi

Le padel fait fureur chez nous

P.32



© D.R.

ATHLÉTISME

Focus Londres pour Debjani

L'athlète carolo veut vivre les championnats du monde

Ismaël Debjani a terminé sa saison hivernale composée principalement de cross. L'athlète jumétois se tourne dès maintenant vers l'été qui sanctionnera, ou pas, la réussite de son objectif principal : la qualification pour les championnats du monde de Londres qui se dérouleront en août prochain.

Le beau temps revient et lui, il se focalise sur son seul objectif de cette saison : les Mondiaux de Londres. Ismaël Debjani entre dans une période estivale qui va rimer entre les mois de mai et juillet avec tentative de qualification : « Il y a quelques compétitions en mai où on peut essayer de faire le temps requis pour accéder aux championnats du monde mais en réalité, c'est très difficile d'être au top à ce moment-là. Les premières courses sont toujours plus délicates. Je pense que je ne serai

prêt qu'en juillet. Entre ces deux mois-là, il y a une pause, il n'y a plus vraiment de compétitions, donc je me concentre sur juillet ! C'est la période la plus décisive de ma saison ». Les championnats du monde, un objectif de rêve : « Oui, ça sera l'apothéose et la confirmation d'une très belle année 2016. »

Ismaël Debjani ne s'est donc fixé qu'un seul objectif cette saison. N'est-ce pas un peu peu ? « C'est déjà très bien, plutôt ! », dit-il en souriant. « Quant au Mémorial Van Damme, il est encore un peu tôt pour le dire car nous ne connaissons pas encore le programme cette année... »

À l'heure actuelle, Ismaël ne sait pas encore précisément à quelle compétition il va s'aligner pour tenter de réaliser les 3'36"00 requises comme minimum : « Ce sera en Europe. En principe, je ne courrai plus en

Belgique... » Mais une chose est certaine, les capacités, il les a : « J'ai déjà couru en 3'35"62, donc je sais que je peux le faire. C'est plus rassurant évidemment... » Ismaël est confiant mais lucide aussi : « Oui, en principe, je suis plus fort que l'année passée. Enfin, si je ne me blesse pas... Mais mes entraînements sont bien meilleurs. »

Impatient de retrouver la piste, c'est avec une satisfaction certaine qu'Ismaël explique en quoi va consister sa préparation estivale : « Je pars en stage », dit-il avec un grand sourire. « Du 1^{er} au 8 avril à Tenerife avec mon coach et ensuite, je vais au Portugal jusqu'au 19. Etre ailleurs, au soleil, ça fait du bien au mental. Puis, quand je rentrerai, on sera vite dans la période de qualification. » Sa prépara-

« J'ai déjà couru en 3'35"62, donc je sais que je peux le faire. C'est plus rassurant évidemment... »

tion sera composée d'entraînements spécifiques : « C'est un peu comme ici mais uniquement sur piste. On se concentre sur cette surface-là à partir de maintenant. » Et si Ismaël utilise souvent le pronom « on » alors qu'il s'entraîne souvent seul, c'est parce que son staff est très présent pour le coureur : « J'ai une super-équipe qui s'occupe de moi. Antonio, le kiné, Séverine Macq, la doctoresse, et évidemment mon coach, Christophe Dumont. »

L'athlète, passé sous contrat professionnel de l'ADEPS depuis janvier, ce qu'il considère comme étant une véritable réussite pour un sportif, va encore essayer de porter plus haut les couleurs de l'athlétisme belge et carolo. ●

A.P.

AXELLE PEPPE

Debjani est devenu une valeur sûre du sport carolo. © NEWS

Le Jumétois sort d'un hiver difficile

Malgré les couacs, il domine le cross court

C'est par une victoire qu'Ismaël Debjani a clôturé la première partie de sa saison. Il a en effet remporté le classement de la Cross Cup : « Ça fait plaisir ! C'est parfait car c'est une épreuve de régularité. Pour un pistier comme moi, gagner le classement de la Cross Cup, c'est énorme ! »

Car sa spécialité à lui, c'est le 1.500 mètres. Le cross n'est qu'une préparation : « Ça me permet d'avoir du rythme dans

ma saison, puis le cross ça endure le mental ! »

Ismaël n'a pas gagné les championnats de Belgique dimanche passé à Wachtebeke mais c'est sa régularité qui lui permet d'emporter le sacre final : « Le parcours était difficile pour moi. Très sinueux et boueux, ce n'est pas ce que je préfère. L'objectif était de finir chaque cross dans les cinq premiers et j'ai fait mieux, c'est donc parfait ! »

D'autant plus qu'Ismaël n'a

pas été épargné par la malchance depuis le début d'année. Une grippe, une pharyngite et une entorse deux semaines plus tard ont fait un peu douter le champion :

« C'est clair que la confiance en soi en prend un coup. Ça faisait longtemps que je n'avais plus connu autant de pépins physiques. Mais mon entraîneur m'a fait la leçon et m'a rassuré sur la qualité de ma saison. » ●

A.P.

AXELLE PEPPE

Debjani est devenu une valeur sûre du sport carolo. © NEWS

TRIATHLON

A 12 ans, Arnaud Guillaume enchaîne les performances



LE JEUNE DE LA SEMAINE

Le jeune athlète de la « Quali'3Team » Arnaud Guillaume (12 ans) est un des plus grands espoirs belges de triathlon. Arrivé deuxième au classement final de sa catégorie la saison passée au challenge francophone de triathlon, le petit Carolo entend bien rentrer dans la cour des

grands avec une mentalité de gagnant. « J'ai déjà fait deux années de triathlon chez les enfants. Maintenant, je suis chez les jeunes et je dois m'habituer au VTT et à la piscine car chez les enfants, nous utilisons des vélos de course et nous nageons en eau libre. Je fais mon possible pour m'améliorer le plus possible chaque jour. Mes performances me font vraiment plaisir mais je ne dois pas me reposer sur mes lauriers et toujours aller de l'avant. La saison reprend la semaine prochaine jusqu'à fin octobre et je suis prêt à tout donner. »

Pour son entraîneur, Vincent Minot, Arnaud est une fierté du club. « Arnaud et le triathlon, c'est la combinaison gagnante. Il



Une trajectoire intéressante pour le jeune homme. © M.J.

est toujours motivé et prêt à se surpasser. Il excelle dans toutes les catégories et ce sport lui permet de s'épanouir en retour. Nous sommes allés en stage en France nous entraînant la semaine passée et Arnaud n'a eu aucun mal à suivre les seniors. Il dépas-

sait même la plupart d'entre-eux ! Il sera très attendu chez les jeunes ce 29 juillet pour les championnats de Belgique de triathlon à Sint-Laureins en Flandre. On sera tous présents pour le soutenir. »

QUENTIN NICOLAS

LES RENDEZ-VOUS JOGGING DE LA SEMAINE

Des courses à Gerpennes et Roselies

Les adeptes carolos de la course à pied seront à nouveau servis lors du prochain week-end, avec deux rendez-vous intéressants.

On attaquera vendredi soir par la deuxième « course nature » organisée par Aurélien Batardy et toute son équipe au Collège Saint-Augustin de Gerpennes, haut lieu s'il en est du jogging dans notre belle région.

Le départ sera donné à 19h30. Deux distances sont proposées : 5 et 12 kilomètres. Les inscriptions pourront se faire sur place à partir de 17h30. Il est également possible de se préinscrire via le site www.chronorace.be.

Il y aura aussi en préalable (19h) une course pour enfants alors

qu'une marche aux flambeaux débutera à 19h45. Toutes les commodités d'usage sont bien évidemment prévues.

UN SEMI-MARATHON

Samedi après-midi, cap sur Sambrexpo à Aiseau-Pressles où se tiendra la Sambrienne ! A 14h30 seront donnés les coups d'envoi du semi-marathon (21,1 km) et du 11,4 km. Un quart d'heure plus tard, on passera au 5,8 km. Là aussi, l'organisation au sens large a déjà largement fait ses preuves. www.chronorace.be propose aussi des préinscriptions pour ce rendez-vous faisant partie du Vals & Châteaux. ●

MANU SALVÉ