

JOGGING

Un week-end de folie

Ce dimanche, pas moins de 7 joggings figurent au programme

Ce dimanche 12 mars sera certainement un des plus chauds de la saison en matière de jogging. Il y en aura pour toutes et pour tous, pour tous les styles.

LA RIC 50

Le 5e jogging d'hiver d'Olne, « Le Mémorial Ric 50 » se déroulera en souvenir d'un membre actif de « courir pour le plaisir » trop tôt, disparu il y a 5 ans. « À cette occasion, quelques joggeuses du club « Courir pour le plaisir » ayant fait partie du groupe dont s'occupait Richard proposent trois épreuves parallèles (marche, vélo, course) autour du concept Ensemble et Différents », explique Félix Mordant qui donne rendez-vous à tous à 10h au hall Omnisports de Olne.

NEUPRÉENNE

C'est déjà la neuvième édition de La Neupréenne, que Pierre Jadot et Christel Jehaes ont concoctée au départ du Hall omnisports de Rotheroux. Au menu, un magnifique parcours vallonné avec des passages dans différentes propriétés privées, ouvertes exceptionnellement dont 80 % de bois. Le 11 km et le 5 km démarrent à 10h30. Le 1 km et baby course à 10h00. Pré-inscriptions sur chronorace ou inscription le jour de la course.

GRÂCE HOLLOGNE

Le Jogging Sport Attitude en sera lui à sa 2^e édition. Il propose comme l'année passée deux distances de 11 et 7 km au départ de la piscine de Grâce-Hollogne et il fait partie d'une des 36 épreuves du challenge « Cours la Province ».

TRAIL DE LA MONTAGNE ST-PIERRE

Inutile de vous précipiter pour la deuxième édition de ce trail nature qui serait sold out, tant sa pre-



Décor urbain ou en pleine nature : il y en aura pour tous les goûts dimanche. © PH

mière version avait ravi les amateurs. Au menu, et au départ de l'Église de Lanaye (juste à côté) 18, 11 et 7 Km.

LA LIÉGEOISE

Elle est la 1^{re} des 14 Woman Race de la saison 2017 et la plus importante course féminine en Belgique. 4 distances et donc 4 boucles de 3km sont proposées aux dames sur un parcours inédit puisque tout se passera au départ de l'esplanade des Guillemins. Une course qui s'inscrit dans le cadre de la journée de la femme et particulièrement de la lutte contre le cancer du sein et de la re-

cherche. Echauffement en musique dès 10h10 avec le Kaérobic. Départ à 10h30 sur l'Esplanade des Guillemins où se prennent les inscriptions et où se situe également l'arrivée.

6 HEURES RELAIS DE JUPILLE

Attention, l'épreuve est finalement annulée.

25^{es} SOMMETS DE FRANCHIMONT

Cette course qui faisait initialement partie du challenge Jogging de la Province est maintenant hors challenge et vole de ses propres ailes. Le parcours est toujours

beau et accidenté et passe par le château. Pour fêter son quart de siècle, le jogging « Les Sommets de Franchimont » change de site (voir le blog des boîtheux), de parcours et de salle de départ (de l'école libre). Départ commun à 11h15 du 6 et du 12 Km !

AUBEL

Enfin, un peu plus lointain mais très champêtre, le jogging des vergers débutera à 10h30 sur une distance unique de 9 Km au départ du terrain de football d'Aubel. Ils étaient près de 900 l'année passée. ●

P.H.

MARATHON

À Montpellier pour « Rêve d'enfants »

Depuis de nombreuses années, Éric Salmon a pris la généreuse habitude de courir pour une bonne cause. Cette année, ce Liégeois participera au marathon de Montpellier, en soutien à l'Association « Rêve d'enfants ». Une épreuve qui se déroulera le 19 mars prochain et à laquelle il prendra part pour la première fois.

Cette association a pour objectif de récolter des fonds, afin d'offrir aux enfants malades, handicapés, ou défavorisés, un séjour à l'hôpital le plus agréable possible. Outre des cadeaux offerts tout au long de l'année, les enfants reçoivent aussi la visite de footballeurs professionnels. Cette action tient particulièrement à cœur à Éric, pour diverses raisons.

« C'est la troisième fois que je cours pour ce beau projet. Tout d'abord, j'ai un frère qui a été hospitalisé quand il était enfant, ce qui me sensibilise encore plus. Ensuite, Jonathan Lefèvre (NDLR : créateur de l'association et brancardier au CHU de Liège) est un ami et je suis heureux de pouvoir soutenir son association. Rendre le sourire à un enfant, ça n'a pas de prix », explique le marathonnier.

À bientôt 60 ans, Éric court régulièrement pour la bonne cause. C'est cependant la première fois qu'il participera au marathon de Montpellier.

« J'ai de nombreux marathons derrière moi, comme celui de Bordeaux, Paris ou encore Lausanne. C'est la troisième fois que je vais courir pour l'association « Rêve d'enfants ». J'ai également déjà couru pour « Médecin Sans Frontières », notamment au marathon de Québec et à celui de Bruxelles. Je récolte de l'argent via des dons et des sponsors. Comme je dis souvent, peu importe le montant que vous ver-



Une motivation en plus. © DR

sez, ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières. Toutes les informations sur cette course et l'association sont présentes sur mon profil Facebook, explique-t-il.

« Rendre le sourire à un enfant, ça n'a pas de prix »

Eric Salmon

Pour soutenir l'engagement de ce marathonnier au grand cœur, les dons se font sur le numéro de compte BE20 1043 5619 4656, avec la mention « Marathon — Salmon Éric, Rêve d'enfants ». Éric Salmon espère maintenant faire un bon temps, le dimanche 19 mars, lui qui se limite désormais à un marathon par an. ●

MAXIME HENDRICK

HANDBALL - MAGAZINE

« Ce sport doit être leur 2^e langue »

Le centre de formation francophone vise la réussite sportive et scolaire

Après près de trois ans d'activité, l'école de formation de la LFH basée au Sart-Tilman à Liège vit à son rythme de croisière tout en améliorant ses structures afin d'assumer un double projet.

Vivre au quotidien son sport favori en améliorant sa formation tout en atteignant ses objectifs scolaires au mois de juin, c'est la mission qui est assignée aux stagiaires. Pour y parvenir, les responsables du centre de formation francophone avec le soutien de l'Adeps ne cessent depuis sa création de faire évoluer la structure. « Nous avons apporté différentes améliorations tant au niveau de l'alimentation qu'au niveau des relations avec les établissements scolaires (NDLR, l'Athénée d'Esneux, l'IPES de Jemeppe et l'Institut Sainte-Véronique). Nous avons aussi souhaité diminuer le nombre de blessés grâce au travail de prévention d'un préparateur physique, optimiser la communication avec les entraîneurs, les médecins et kinés du CHU, réaliser l'acquisition de matériel spécifique... » précise Jonathan Vandenberg, le coordinateur technique de la LFH. Huit entraînements par semaine avec des contenus différents,

c'est le menu sportif hebdomadaire de chaque stagiaire âgé de 15 à 18 ans provenant des clubs du sud du pays et de Bruxelles. « Leur journée débute à 6h30 pour se terminer à 22h30. Mon objectif, c'est qu'il parle « handball » en 2^e langue ! » déclare avec une pointe d'humour, Thomas Penelle, le responsable français du centre. Il précise sa pensée : « Les contenus des apprentissages sont axés sur le savoir-faire individuel comme la variété des passes, des shoots, ou encore des « un contre un ». L'aspect collectif n'est pas oublié car en finalité, ils doivent pouvoir s'adapter à n'importe quel système de jeu, entraîneur et club. Aussi, leur bagage technique avec une bonne lecture de jeu et prise d'informations doit être le plus large possible pour répondre aux exigences de leur coach respectif ».

GARANTIR LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Si naturellement les stagiaires sont motivés à suivre cette formation pratique pour espérer gravir à terme la hiérarchie, ils ne doivent en aucun cas snobier leur cursus scolaire. En cas d'échec en fin d'année, ils ne peuvent pas doubler ! « On est régulièrement informé de leurs notes à l'issue de gros bilans ou d'examens. En fonction des résultats, on adapte le projet sportif



Les stagiaires du centre de formation francophone. © PM

pour garantir leur réussite à l'école. C'est prioritaire ! » affirme Jonathan Vandenberg. Cette immersion de cinq jours sur sept au Blanc Gravier constitue aussi une belle école vie. « Après deux mois au centre, les jeunes prennent de la maturité. Les parents nous déclarent régulièrement : notre fils change à tous les niveaux et principalement son autonomie... » conclut Thomas Penelle. ●

PAUL MONET

Entraînement au Bois St-Jean du Sart-Tilman

Détection samedi à Liège

Pour incorporer le centre de formation, les jeunes garçons nés entre 2001 et 2003 doivent s'inscrire à de la LFH (au 04/2506366) à un entraînement de détection ouvert au public. Celui-ci se déroulera ce samedi de 10 à 12 h au hall du Bois St-Jean du Sart-Tilman. Il sera suivi d'une réunion

d'informations pour les parents et les joueurs. Si le jeune joueur est repris, il participera au stage d'incorporation durant les vacances de printemps. Après ce stage, une décision sera validée par le staff technique pour son intégration au centre. ●

P.M.

P.M.

Roman Rodigari (Visé BM)

« En groupe »



Roman Rodigari. © PM

Parmi les seize stagiaires actuels, Roman Rodigari a débuté le « hand » à 6,5 ans au HC Visé BM. Il a fait tout son apprentissage en Basse-Meuse aux contacts de différents entraîneurs (Mouchette, Huberty, Valle et L'Hoest). Âgé aujourd'hui de 16 ans, il évolue en catégories minimes et cadets. En septembre dernier, il intégrait le centre de formation francophone tout en suivant des études sociales à l'Athénée d'Esneux. Il ne regrette certainement pas ce choix même si le premier mois a été, à ses yeux, un peu stressant. « Le fait de devoir combiner vie sportive et vie scolaire me faisait un peu peur au départ. Je parlais dans l'inconnu mais au fil des semaines on s'habitue à ce rythme malgré un emploi de temps chargé. C'est avant tout une question d'organisation. Je m'amuse vraiment bien ». Il apprécie en particulier les contacts humains. « Je trouve vraiment intéressant sur le plan social que le groupe soit régulièrement ensemble ». ●