

BASKET-BALL P1

Hannut doit finir le taf

BC Hannut Samedi
Haut-Pré 18h

Soyons clairs. Hannut en P1 l'an prochain, c'est déjà à 80 % une certitude. En effet, même sans gagner des matches, les troupes de David Beck pourraient laisser deux équipes derrière elles au terme de la saison si les différents résultats lui sont favorables. « Mais nous ne voulons rien devoir à personne et, surtout, nous ne voulons pas dépendre de la mauvaise prestation de nos adversaires. Le maintien, comme depuis le début de la saison, on veut le décrocher sportivement », claque un coach qui sait le moment crucial.

En effet, en cas de victoire ce soir, son équipe serait presque mathématiquement sauvée. « Nous voulons effectivement finir le travail face à un adversaire que nous savons à notre portée », continue le mentor d'Hannutois qui semblent déterminés. Battus lors du match aller il y a un mois dans des conditions particulières (coaching assuré par le Président Lambert et 25 premières minutes catastrophiques avant l'arrivée de David Beck dans la salle), les Hesbignons veulent leur revanche.

Pour cela, les Hannutois pourront, c'est clair, compter sur toutes leurs forces. Ce qui est toujours une bonne nouvelle. « Seul De Liamchne était en vacances jusqu'à vendredi mais il sera aussi de la partie et nous comptons imposer notre collectif et nos rotations », conclut un mentor qui vise évidemment une 2^e saison dans la division pour sa 4^e année à la tête d'un club qui subira de profonds changements au niveau de l'organisation interne.

Une stabilité dans le travail qui n'est pas le cas des Liégeois qui constituent la plus grosse inconnue de cette série. Capables du meilleur comme du pire, avec des joueurs de haut niveau mais parfois aucun collectif, on les a vus venir à 5 seulement il y a deux semaines à Warremme et on sait que l'assiduité n'est pas leur fort. Raison pour laquelle les entraîneurs ne font pas souvent long feu à leur tête... Pour rappel, c'est Yves Dehousse (Hamoir) qui les dirigera la saison prochaine en P1... sans doute comme Hannut. ■

D.D.

IRONMAN

Beaufort encore qualifié pour Hawaï

Pour la deuxième année consécutive, le Tinlotois Pierre Beaufort a obtenu son ticket pour l'Ironman de Hawaï qui se disputera en octobre,

● Vanessa WEY

Hawaï, le Saint-Graal de l'Ultra-Triathlon, l'endroit où tout triathlète sur la planète rêve d'aller en octobre. Mais n'y accède pas qui veut. Il faut d'abord obtenir son ticket lors d'une des courses qualificatives se déroulant un peu partout dans le monde tout au long de l'année.

Pour la deuxième année consécutive, le tinlotois Pierre Beaufort s'est qualifié pour cet Ironman mythique. « J'avais un petit goût de trop peu lors de ma participation à la dernière édition de Hawaï. Je ne pense pas avoir fait une course telle que j'aurais souhaité. Mais Hawaï est une course hors normes et pour une première participation, ce que j'ai fait n'était pas trop mal. Cette fois connaissant le parcours, le dénivelé ou encore la chaleur, je sais à quoi m'attendre. »

Cette qualification, il l'a obtenue au terme d'une course folle en Afrique du Sud dans un peloton très relevé. « Lors de la publication de la start list, la pression a commencé à monter vu le niveau engagé, nettement plus



Pierre Beaufort s'illustre de nouveau...

élevé que l'année précédente. Avec des grands noms comme Frédéric Van Lierde, un Belge professionnel champion du monde à Hawaï en 2013 ou encore la Suisse Daniela Ryf double médaillée d'or à Hawaï en 2015 et 2016. Quoiqu'il en soit, le triathlon est un sport individuel et avant tout il faut faire sa course pour soi,

pour son plaisir, être dans un bon jour. Le reste devait suivre si la préparation était bonne. »

Non seulement il a pris du plaisir mais il a aussi décroché son ticket pour les Championnats du Monde et, enfin, il a amélioré son chrono de 12 minutes par rapport à l'année dernière. ■

La victoire après une course folle

La qualification pour Hawaï s'obtenait si Pierre Beaufort terminait dans les dix premiers de sa catégorie. Pour y arriver, il a d'abord été très stratégique puis le mental a pris le dessus pour réaliser une fin de course folle. « La natation n'étant pas mon sport de prédilection, j'ai attendu trois minutes après la première vague de départ pour me lancer dans cette mer houleuse afin de ne pas me faire remonter par des groupes de nageurs au niveau bien supérieur au mien. »

Son choix fut judicieux puisqu'il améliorerait alors de trois minutes son chrono pour les 3,8 km de nage. S'en suivaient 180 km de vélo gérés parfaitement, grâce notamment à un tout nouveau vélo qu'il compare à un avion de chasse. Ensuite, il lui restait un marathon à parcourir. « À la sortie du parc vélos, j'ai été informé par ma compagne Anne, qui était relayée par la Belgique par SMS, que j'avais déposé le vélo en 32^e position de catégorie. » Ce qui signifiait 22



Quelle épreuve de force signée par le Tinlotois !

« Je passe la ligne d'arrivée en 9h27, soit 12' de mieux que l'année précédente. Explosion de joie bien sûr... »

personnes à remonter. « Je devais absolument garder une bonne vitesse. Au 30^e km, l'allure n'avait pas changé, là où habituellement je faiblis, et Anne m'informe qu'au passage du 21^e km, je suis remonté à la 12^e place. À ce moment-là, je savais que même s'il me restait 12 km à parcourir, si je me contentais de ne pas relâcher, la qualif devait être en poche. Je passe la ligne d'arrivée en 9h27, soit 12' de mieux que l'année précédente et c'est seulement trente minutes plus tard que j'apprendrai ma position finale. Je vous laisse imaginer l'explosion de joie. »

La récupération sera de courte durée puisque le prochain objectif tombe déjà le 9 juillet 2017 pour l'Ironman de Francfort. ■

V.W.

Sympa mais coûteux...

Sport de haut niveau mondial rime malheureusement avec gros budget. Pierre Beaufort, qui est un athlète amateur, doit donc s'adonner à la recherche permanente de sponsors pour pouvoir pratiquer son sport. « En 2016, ma saison triathlon est revenue à près de 15.000 €. Sans les partenaires sponsors, la pratique de mon sport à ce niveau serait nettement plus difficile, voire impossible. Afin de pouvoir financer mon sport, d'énormes concessions financières doivent être faites dans notre vie de famille (travaux dans la maison, vacances, vêtements etc.) La recherche d'aide et de nouveaux partenaires prend énormément de temps, et convaincre est encore plus difficile, le triathlon n'étant pas le sport le plus populaire, même si l'engouement pour ce triple effort augmente fortement au fil des années. »

Pour avoir une idée sur le coût, les inscriptions seules lui ont coûté en 2016 2.500 €, les hôtels 4.000 €, le coaching 1.000 €. Ce à quoi il faut encore ajouter le matériel, les entrées en piscine pour l'entraînement ou encore les billets d'avion et autres frais de déplacement.

L'alimentation est la clé...

Pour être toujours plus performant, on peut améliorer sa préparation physique, mais aussi son hygiène alimentaire. C'est ce que Pierre a fait depuis une année. « J'ai été suivi par la cellule Médicale Sportive Sportz du CHU et particulièrement par les Docteurs Stevens et Ines. » Car même si Pierre est un athlète d'élite, il n'est pas professionnel et garde son travail. Ce suivi de haute qualité est donc très précieux pour lui. « Cela m'a permis de bénéficier de tout le soutien médical dont un sportif de haut niveau a besoin avec beaucoup de rigueur et surtout de régularité. L'accent a particulièrement été mis sur l'apport de glucides avant et pendant la course et sur l'hydratation. »

V.W.