

2020 en mode « multisport »

Début 2020 : depuis plusieurs années, je faisais du sport en dilettante (surtout de la marche et de la « salle »)

Durant 2020 : un changement de boulot et (malheureusement) l'épidémie de Covid 19 me permettent de ressortir à nouveau. Je roule plus régulièrement vélo et je me remets à la course à pied abandonnée...près de 15 ans plus tôt.

Personnellement, j'admire les cylo-métronomes du club qui sortent 3,4...fois par semaine. Je n'y arrive pas mentalement et je varie donc mes sorties extérieures (cela m'encouragera à acheter un gravel qui me sera finalement livré en novembre) tout en ne négligeant pas les activités intérieures (salle de sport, piscine)

Dans tous les cas, je suis plutôt un pratiquant contemplatif : je cours pour courir, je marche pour marcher, je roule pour rouler et je ne recherche absolument pas la performance.

Tout cela m'amène à me fixer trois objectifs en 2021 :

- 1) Courir un trail aux alentours de 20km
- 2) Marcher une distance de 50km (en une fois 😊)
- 3) Rouler un BàD>à 100km)

Dans ce résumé, je ferai part de mon vécu et de l'offre existante pour exercer ces activités.

Courir un trail

Je parle bien ici de trail et non pas d'ultra trail¹.

Pour moi, il s'agit du sport le moins « accessible » des trois mentionnés pour plusieurs raisons.

Le montant des inscriptions est parfois élevé (jusqu'à 20€/25€) En effet, les trails sont souvent organisés par des clubs qui délèguent les inscriptions et le chronométrage à des opérateurs privés. Ceci explique-t-il cela ?

Le nombre de participant.e.s est souvent limité. Pour les trails les plus populaires, il s'agit d'être au taquet car le maximum de places est rapidement atteint. Il faut donc établir son calendrier plusieurs mois à l'avance et les conditions de remboursement en cas d'annulation sont plutôt drastiques.

Pour la recherche d'informations, un site Internet bien foutu² reprend une grande partie des trails du Benelux et de France. La LBFA³ est l'organisatrice du trail professionnel. Cependant, je n'ai pas trouvé de coupole du trail amateur et j'avoue ne pas m'être intéressé aux éventuels challenges/classements de cette catégorie (cela ne me paraissait pas très clair)



Magnifique vallée du Viroin (BàD au départ de Florennes, 80km, 01/09/2021. Club : Cyclo Audax Sambrien)

¹ De manière générale, on parle d'ultra-trail pour des distances supérieures à 80km :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ultra-trail>

² www.betrail.run

³ LBFA = Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

Pour m'entraîner, j'ai couru plusieurs joggings. Les challenges sont ici nombreux. Par exemple, les chapelles hennuyères sont organisées de manière géographique : défi 13 pour Mons et le Borinage (www.defi13.be), achro pour le Tournaisis (www.achro.be) et le challenge de la Province du Hainaut qui se concentre essentiellement sur la région du Centre (www.challengehainaut.be). Il y a bien un site⁴ qui regroupe certaines organisations mais pas toutes. Bref, il faut jongler entre tous ces sites pour s'y retrouver mais les prix d'inscription restent démocratiques (5/6€) Chaque challenge poursuit sa propre logique, il n'y a donc ni palmarès commun ni fédération.

Le plus curieux est l'organisation « je marche je trail » de Hainaut Sport (province du Hainaut) dont la valeur ajoutée me laisse sceptique. Ces randonnées plus ou moins mensuelles sont gratuites mais je n'ai pas (encore) testé.

De manière générale, je me suis bien amusé lors de ces différents joggings et les organisations étaient nickels. Effet chrono, l'esprit compèt' est assez présent même si la plupart des participant.e.s sont juste là pour le plaisir de courir. C'était une pure joie de courir en groupe particulièrement à la fin de ma préparation qui a duré 3 mois (même si la photo ci-jointe pourrait laisser penser le contraire : arrivée de ma première course officielle, La Montagnarde, Montignies-lez-Lens, ~11km, 16/10/21, www.lamontagnarde.be) Les 4 semaines avant le trail, je courais en effet à peu près 10 km 3x/semaine et cela me causait une certaine lassitude.

Pour ma course de ~10km préférée en 2021, mon cœur balance entre les vieux ascenseurs de Bracquengnies (challenge de la Province du Hainaut) ou le bois de Colfontaine (Défi 13). Pour le reste, défi réussi :



Une partie des 415m de dénivelé du trail des Terrils

Objectif atteint

Le trail des terrils – 14/11/2021 – Roux (Charleroi)

Prix : 20€ (25€ si inscription + tardive)

Distance (Strava) : 22,61km

Dénivelé (Strava) : 415m

Durée : 2h26

Points - : Le prix. Les déchets en tout genre (lave-vaisselle, pare-chocs...) à certains endroits du parcours. Le Wallon est décidément bien dégoulassé.

Points + : paysages magnifiques autour de Charleroi et une organisation sans faille (le plaisir d'avoir des vestiaires à la fin)

⁴ www.gorunning.be.

La marche >à 50km

Pour la marche, l'occasion a fait le larron. Au hasard de la lecture du magazine des Mutualités chrétiennes, je découvre qu'une Grande Marche pour la santé mentale et le bien-être⁵ est organisée à travers toute la Wallonie et Bruxelles (1000km en tout qu'un organisateur fera en entier en marchant les 20 jours de suite !). Je décide de sélectionner l'étape que voici :

Objectif atteint

Étape 16 de cette Grande Marche, 05/07/2021 : Ath → Tournai

Prix : gratuit

Distance de gare à gare (Strava) : 56km

Dénivelé (Strava) : 715m

Durée : 10h44

Points - : Ràs

Points + : Petit groupe sympa rythmé par un marcheur expérimenté. La beauté des paysages du pays des Collines.

Refaire à pied des parcours déjà effectués en vélo.



Dans la neige, Bois Brûlé à Ghlin, 14/02/2021.



Le Mons Saint-Aubert (hauteur officielle 149m) : dur dur après + de 40km (Source : Strava - Michaël Vico)

Pour la marche, deux sites de référence existent : les points Verts Adeps et les marches de la FFBPM⁶. En ce qui concerne les parcours, le fléchage etc., il y a peu de différences entre les deux organisations. Je préfère toutefois les randonnées de la FFBMP pour deux raisons. Les distances sont plus variées, elles peuvent s'étendre jusque 50km et même plus si affinités (les marches Adeps se limitant à 5, 10, 20 et parfois 15km) En outre, les marches fédérales sont parsemées de ravitos bienvenus (surtout sur les longues distances), ce qui n'est jamais le cas aux marches Adeps. Par contre, la FFBMP propose moins de sorties que sa « concurrente ».

⁵ <https://www.grande-marche-sante.be>

⁶ Fédération Francophone Belge de Marche Populaire : www.ffbmp.be

Rouler un BâD >à 100km

A posteriori, je me rends compte que j'ai vraiment commencé à rouler trop tard (début avril) Cela sera mon seul (petit) regret pour 2021. Je me souviendrai d'ailleurs longtemps de ma fringale sur le 70km du bois de la Houppes au début de (ma) saison. Je dois avoir l'air mal en point parce qu'une automobiliste s'arrête pour voir si tout va bien (il n'y a rien à faire, les tournaisien.ne.s sont les meilleur.e.s)

Avec le recul, je ne peux que souligner la qualité des randos auxquelles j'ai participé. Mon bilan à ce sujet est mitigé : 19 randos (14 dans le Hainaut, 5 dans la province de Namur) pour 1513km (et plus de 3000km sur l'année). J'ai apprécié le plan B des « préinscriptions » et j'espère que bon nombre de clubs vont maintenir cette offre. Cette option m'a permis de rouler parfois en semaine et de découvrir de nouveaux parcours, singulièrement dans la province de Namur. Cela m'a également permis d'attraper des parcours « au vol » en vélo ou en voiture (ce qui réduisait mes déplacements)

En comparant avec les autres sports ci-dessus, tous les avantages de la ffbcc sautent aux yeux : un seul site Internet clair et précis pour toutes les organisations francophones, des prix attractifs, un espace personnel « virtuel » sympa et une organisation sans faille. Encore bravo et surtout merci !

J'ai aussi la chance d'être tombé dans un excellent club où cohabitent des niveaux bien différents permettant à chacun d'y trouver sa place. Tout cela a facilité la réussite de mon troisième objectif :

La Jacky Locicero, 19/06/2021, Montigny-le-Tilleul

Club : Cyclo Montigny-le-Tilleul

Prix : 2€

Distance (Strava) : 104km

Dénivelé (Strava) : 1568m

Durée : 4h49

Points - : /

Points + : très beau parcours avec des passages totalement inconnus pour moi. La seule fois où j'ai mis tout à gauche cette saison.



Magnifique fresque murale, Hyon (Mons) Elle se trouve sur un de mes trajets « utilitaires »

L'année prochaine, je tenterai de rouler un peu plus en vélo « sportif ». A l'heure d'écrire ces lignes, j'ai effectué quelques sorties gravel. Les sensations sont tout simplement incroyables mais je vous parlerai de cela en 2022. J'ai donc repris le vélo plus tôt en espérant effectuer de plus longues distances dès le début de la saison afin de réaliser un BâD de 150km plus tard.



En 2021, j'ai régulièrement séjourné à Hardelot (Côte d'Opale) J'y ai souvent vu (au matin) de nombreux VTT's sur la plage. Sur la photo, le deuxième cycliste tire une charrette pour enfants !

Pour ce faire, les terrains de jeu sont nombreux en Wallonie et nous n'en sommes peut-être pas assez fiers. Il faut dire aussi que nous avons l'art de les saccager (dépôts sauvages, cyclo qui jette ses déchets par terre...)



Terril de l'Héribus (Cuesmes [Mons]) et extension du Ravel 98c qui a vu sa fréquentation exploser depuis l'année dernière.



Au loin le terril du Levant (Flénu [Mons]) Un chemin agricole idéal pour la course à pied et dorénavant pour le gravel.

Dans un contexte général bien flippant, j'ai vraiment profité de mes différentes sorties quel que soit le sport pratiqué. On ne remerciera jamais assez tou.te.s les bénévoles (sur le terrain et dans les fédérations) qui nous permettent de réaliser ces chouettes balades. Si tout se met bien, mon premier BàD sera au plus tard le Bois de la Houppes à Warchin le 16 avril. C'est un de mes parcours préféré !

Michaël Vico

Un cyclo fier de son club 😊



Moïse essayant d'écartier les eaux. Mont Panisel, Hyon (Mons) 31/01/2021



Je ne connaissais pas cette Principauté. Photo prise lors d'une rando à pied du côté d'Éclusier-Vaux (Somme)



Marche Adeps Chêne aux Haies, Mons, 28/11/2021.