

Etienne Van Gasse, un Belge sur les sentiers du 42 km de la Verticausse

BrÃves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ© le : 3/5/2016 18:03:09

8 mai Etienne Van Gasse, un Belge sur les sentiers du 42 km de la Verticausse

Etienne Van Gasse, sixiÃme du classement provisoire du Salomon Over the Mountain Running Challenge 2016, est engagÃ© le 8 mai Ã l'Ã©tape sur le 42 km de la Verticausse. Il a Ã©galement cochÃ© sur son agenda le marathon du Mont-Blanc, en juin prochain.

NÃ© Ã Bruxelles, Etienne Van Gasse, 32 ans, team Salomon Belgique, rÃ©side Ã Tubize dans le Brabant Wallon. Professeur d'Ã©ducation physique, il est Ã©galement coach sportif et photographe.

Avant ses dÃ©buts en trail en 2013, Etienne a pratiquÃ© la course d'orientation, avec de nombreux titres de champion de Belgique et une 5Ãme place en senior en coupe du monde. Il s'est mis ensuite Ã l'athlÃ©tisme avec comme temps de rÃ©fÃ©rence un-2.74 1500 m en 3 mn 53 s et 3000 steeple en 9 mn 8 s. " *Dans ma famille on a toujours couru. Mes parents s'occupaient d'un club de malvoyants avec entraÃnement athlÃ©tisme tous les jeudis soirs. Mon frÃre et moi devions courir un nombre de tours qui correspondait Ã notre Ã¢ge avant de pouvoir aller grimper aux arbres. Parfois, je traÃnais fort les pieds et des amis aveugles disaient rien qu'en entendant mes pas: Â« tiens, Etienne n'a pas envie de courir aujourd'hui.Â Â». C'est lÃ que j'ai appris Ã avoir une foulÃ©e plus lÃ©gÃre ! Bien plus tard j'ai fait du 3000 steeple, j'adorais, c'Ã©tait bien plus drÃle que les autres distances, mais j'ai connu des soucis de tendinites. Organisateur, avec ma famille et des amis de la Bouillonnante, j'ai participÃ© victorieusement Ã mon premier trail en 2013 sur le 27 km du trail de la CÃte d'Or. C'Ã©tait gÃ©nial et aprÃs avoir vu des images de grosses courses comme le Marathon du Mont-Blanc et Sierre Zinal, j'ai eu envie de les vivre en live pensant aussi qu'elles me permettraient de voir Ã combien de lieues j'Ã©tais du haut niveau international. "*

Dans le trail, Etienne est plus Ã l'aise sur des distances de 35 Ã 45 km et aime tous les types de terrains, qu'ils soient secs, boueux, enneigÃ©s ou tapissÃ©s de feuilles. Il apprÃ©cie aussi les rencontres avec des gens de tous horizons qui aiment la connexion avec la nature et partager avec eux un bon moment aprÃs une course ou en entraÃnement. "C'est trÃs attachant. La variÃ©tÃ© des terrains est fantastique. Courir dans le Bryce Canyon ou la rÃ©gion de Millau, ou sur le Montcalm dans les PyrÃ©nÃ©es, c'est tout le temps diffÃ©rent. Je

ressens beaucoup plus l'endroit dans lequel je suis quand je cours. J'aime observer, photographier des animaux, admirer les fleurs, voir que les œufs de grenouilles ont disparu et que les têtards grandissent. Autant d'écarts qui peuvent sembler futiles, mais je suis émerveillé par les petites choses qui nous entourent dans la nature. A l'entraînement c'est un régal et lors d'un trail, même si c'est le jeu de la compétition qui prend le dessus, l'émerveillement est toujours là. J'apprécie beaucoup d'évoluer sans l'obsession de chrono. Ma dernière saison en piste m'a vraiment traumatisée à ce niveau. "

Champion de Belgique de trail de 2013 à 2015 Etienne a terminé l'an dernier septième du 42 km de la Verticausse 2015 " J'avais complètement explosé dans la cête autour du 20ème km. Mon but sera de bien la négocier pour profiter du replat sur le plateau et des descentes dans lesquelles je me sens mieux cette année. J'aime le tracé et son dénivelé positif qui se rapproche de celui du marathon du Mont-Blanc mais reste moins violent au niveau des côtes et descentes. J'adore cette région de France et j'y viens régulièrement. Les Causses, la caillasse, les gens, la charcuterie! Juste du bonheur! "

L'engouement pour le trail en Belgique n'a rien à envier à celui en France. Le calendrier commence à être très fourni. Immortalisé par Jacques Brel, comme le Plat Pays, beaucoup de trails sont proposés dans les Ardennes qui abritent de jolies bosses "Pas mal de trails de 30 km ont entre 1000 et 14.61 1500 m de dénivelé positif avec un profil davantage en dents de scie bien rouillées. A Bouillon, pas trop loin de Charleville sur le 73 km de la Bouillonnante, on a 3.80 3200 m de dénivelé positif et au final quasiment le même que sur le 76 km du Grand Trail des Templiers. Ce n'est donc pas si catastrophique, conclut Etienne avec un large sourire. "

Parmi les autres trailers annoncés sur le 42 km par l'Association Sportive des Grands Causses, organisatrice de la Verticausse : Jonathan Colombet, Jérôme Chiotti, Ugo Ferrari, Thierry François, Matthias Mouchart, Michel Rabat, Quentin Raissac, Thomas Saint Girons, Gédéon Pochat... Au programme également du dimanche un 21 km, 10 km, 2 km enfants et randonnée. Samedi 7 mai Kilomètre Vertical avec une montée sèche de 500 m de dénivelé positif, à réaliser en contre la montre, sur 2 manches.

<http://www.verticausse.com/>

Crédit

photo

:

JMK

Consult

