



Emily Devick, enseignante au Sacré-Cœur à Nivelles, pratique la course de fond (10 km) depuis 8 ans au sein du NAC (Nivelles Athletic Club), la section des coureurs sur route du CABW (Cercle Athlétique du Brabant wallon). Lors du Trophée des communes sportives 2010, en septembre dernier, sa victoire à la course à pied, combinée à la 6e place d'Aurélien Lauwers chez les hommes, a permis à Nivelles de se classer en tête de cette épreuve.

NC : Pourquoi vous êtes-vous lancée dans la course de fond ?

Emily Devick : Au départ, je cherchais juste une activité pour faire des connaissances lorsque je me suis installée à Nivelles, il y a 8 ans. J'avais aussi envie de bouger et de faire un sport qui me permette de me dépenser. Je me suis donc inscrite au NAC dans l'idée de m'entraîner une à deux fois par semaine. Puis je me suis prise au jeu au point d'entrer dans la compétition à raison d'une course toutes les trois semaines environ. À force d'entraînement je suis devenue plus performante et j'ai pris de plus en plus de plaisir. Je m'entraîne cinq fois par semaine sur plusieurs parcours autour de la Dodaine ou sur le Ravel au départ de la Brugeoise. Et en plus je fais de la musculation et du vélo un jour par semaine. En juillet 2010, j'ai décroché la médaille de bronze au championnat de Belgique des 35-40 ans. J'ai gagné une course à Douai (France) en

Emily Devick La passion du 10 km

Propos recueillis par Olivier Duquesne

septembre. En décembre, j'ai terminé deuxième aux corridas de Namur et de Gerpinnes. Ces résultats me permettent de financer mon équipement et ma préparation physique. Je participe également aux 20 km de Bruxelles, même si ce n'est pas ma distance de prédilection, où je boucle le parcours en 1h21.



NC : Quels conseils pourriez-vous donner à ceux qui voudraient sans lancer dans la course de fond ?

ED : Il faut d'abord suivre son envie et voir de quelle manière on veut s'investir. La course de fond peut se pratiquer assez tard. La plupart des coureurs gardent leur niveau jusqu'à 50 ans. Un petit check-up médical est quand même nécessaire avant de se lancer. L'idéal est de venir au NAC pour rencontrer les entraîneurs et s'essayer à la course. Au club, l'objectif est de s'entraîner dans la bonne humeur, sans contraintes. Il existe un challenge auquel on est libre de participer ou pas. C'est important de suivre les coureurs qui ont les mêmes objectifs. Pour les débutants, il existe une formule « start to run ». Et puis les membres sont toujours là pour conseiller les néophytes. Par exemple pour l'équipement hiver comme les chaînes à placer sur les semelles pour ne pas glisser sur la glace.

NC : Y a-t-il bientôt une course ouverte à tous où l'on pourra voir des membres du NAC et se confronter à d'autres coureurs pour connaître son niveau ?

ED : Oui. Le NAC et le Collège Sainte-Gertrude organisent une course de 10 km 530 le samedi 19 février 2011. Le « 20e Jogging Sainte-Gertrude Nivelles » fait partie du Challenge du Brabant wallon. J'ai déjà remporté cette course, mais l'année passée j'ai terminé deuxième. Le parcours se tient sur le territoire de la commune sur une boucle passant par le golf de la Tournette. Le départ sera donné au collège à 15 heures. Il suffit de contacter le NAC (voir ci-dessous) pour connaître les modalités d'inscriptions.

Infos NAC et Jogging Sainte-Gertrude :
www.nacnivelles.com
serge.jacqmin@skynet.be - 067/21.71.34



A quelques pas des plus beaux terrains de sport construisons votre maison, le rêve de votre vie, à la Campagne du Petit Baulers

www.matexi.be



Andrée
BURNIAUX

du 07 au 28 JANVIER
2011

ESPACE WALLONIE DE NIVELLES
rue de NAMUR, 67
1400 Nivelles



Wallonie

ENTRÉE LIBRE

Non accessible aux personnes à mobilité réduite

<http://zannimaux.ucoz.com>

• Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
• et les samedis 8 et 22 janvier de 9h à 13h