Etienne Van Gasse, un Belge sur les sentiers du 42 km de la Verticausse
BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 3/5/2016 16:03:09

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 Âœufs de grenouilles ont disparu et que les tÃªtards grandissent. Autant d'Ã©lÃ©ments qui peuvent sembler futiles, mais je suis Ã©merveillÃ© par les petites choses qui nous entourent dans la nature. A l'entraÃ®nement c'est un rÃ©gal et lors d'un trail, mÃªme si c'est le jeu de la compÃ©tition qui prend le dessus, l'Ã©merveillement est toujours lÃ . J'apprÃ©cie beaucoup d'Ã©voluer sans l'obsession de chrono. Ma derniÃ¨re saison en piste m'a vraiment traumatisÃ©e Ã ce niveau. "

Champion de Belgique de trail de 2013 Ã 2015 Etienne a terminÃ© l'an dernier septiÃ¨me du 42 km de la Verticausse 2015 " *J*'avais complÃ¨tement explosÃ© dans la cÃ´te autour du 20 Ã¨me km. Mon but sera de bien la nÃ©gocier pour profiter du replat sur le plateau et des descentes dans lesquelles je me sens mieux cette annÃ©e. J'aime le tracÃ© et son dÃ©nivelÃ© positif qui se rapproche de celui du marathon du Mont-Blanc mais reste moins violent au niveau des cÃ´tes et descentes. J'adore cette rÃ©gion de France et j'y viens rÃ©guliÃ¨rement. Les Causses, la caillasse, les gens, la charcuterieâ€¦ Juste du bonheur! "

L'engouement pour le trail en Belgique n'a rien Ã envier Ã celui en France. Le calendrier commence Ã Ãªtre trÃ¨s fourni. ImmortalisÃ© par Jacques Brel, comme le Plat Pays, beaucoup de trails sont proposÃ©s dans les Ardennes qui abritent de jolies bosses "*Pas mal de trails de 30 km ont entre 1000 et14.61 1500 m de dÃ©nivelÃ© positif avec un profil davantage en dents de scie bien rouillÃ©es. A Bouillon, pas trop loin de Charleville sur le 73 km de la Bouillonnante, on a3.80 3200 m de dÃ©nivelÃ© positif et au final quasiment le mÃªme que sur la mythique 76 km du* Grand Trail des Templiers*. Ce n'est donc pas si catastrophique,* conclut Etienne avec un large sourire. "

Parmi les autres trailers annoncÃ©s sur le 42 km par l'Association Sportive des Grands Causses, organisatrice de la Verticausse : Jonathan Colombet, JÃ©rÃ´me Chiotti, Ugo Ferrari, Thierry FranÃ§ois, Matthias Mouchart, Michel Rabat, Quentin Raissac, Thomas Saint Girons, GÃ©dÃ©on Pochat... Au programme Ã©galement du dimanche un 21 km, 10 km, 2 km enfants et randonnÃ©e. Samedi 7 mai KilomÃ¨tre Vertical avec une montÃ©e sÃ¨che de 500 m de dÃ©nivelÃ© positif, Ã rÃ©aliser en contre la montre, sur 2 manches.

http://www.verticausse.com/

CrÃ©dit photo : JMK Consult

