

"Le mental est très important"

JODOIGNE

Joël Meuwis participera à l'Ultra-trail du Mont-Blanc fin août

SPORT Certains diront qu'il est tombé sur la tête. D'autres qu'il est complètement barge. Lui répondra que "les vrais fous, ce sont ceux qui participent à l'Iron-man."

Le Jodoignois Joël Meuwis se rendra dans trois semaines en France. Direction la Savoie, où il participera le 27 août à l'Ultra-trail du Mont-Blanc (UTMB). Une course pour le moins exigeante. Pensez donc : 166 kilomètres à parcourir à pied en 46 heures maximum autour du massif du Mont-Blanc, avec un dénivelé total de 9.400 mètres et un attirail (couverture de survie, sifflet d'alerte, lampes frontales, bouteilles d'eau,...) de plusieurs kilos sur le dos.

"On passera à travers tout : forêts, champs, sentiers de grande randonnée, explique le policier de 48 ans, basé dans la zone des Ardennes Brabançonnaises et qui participera à l'épreuve au profit de l'ONG belge Népal Secours (lire ci-contre). Le tout avec des montées abruptes et des descentes tout aussi difficiles. Paradoxalement, ce sont ces descentes qui sont les plus traumatisantes car on doit freiner son élan et utiliser des muscles qui travaillent habituellement moins. Après une descente, on est même presque content quand ça remonte enfin..."

CETTE ÉPREUVE dantesque, Joël Meuwis la tentera pour la quatrième fois. "Les deux premières tentatives, j'étais insuffisamment



Joël Meuwis participera pour la 4^e fois à l'UTMB, une course à pied de 166 kilomètres autour du Mont-Blanc.

entraîné et je n'ai pu franchir les check-point dans les délais. Sans doute par manque de préparation physique et mentale. Pour la troisième fois, l'année passée, je me suis mieux préparé. Je m'entraîne environ 10 heures par semaine. J'ai perdu 10 kilos avant de partir et j'ai pu terminer dans les temps, en 42 heures."

À la 776^e place sur 2300. Bien loin du record qui est d'un peu plus de 20 heures.

MAIS QU'IMPORTE AU VU de l'objectif du sportif : terminer dans les temps. "Le départ sera donné le vendredi, en soirée. Le soleil qui se couche, la musique de Vangélis et les Charriots de feu nous filent

des frissons à tous. Mon objectif sera de terminer la course le dimanche après-midi. Peu importe la place. Peu importe aussi si je bats mon record. Et pour y arriver, le plus important, ce n'est pas le physique, c'est le mental. Si on ne parvient pas à surmonter la douleur, on n'arrive pas au bout."

Yannick Natelhoff

Des buffles pour aider les Népalais

JODOIGNE Si Joël Meuwis participe pour la quatrième fois à l'Ultra-trail du Mont-Blanc, c'est la première fois qu'il associe son périple à une organisation humanitaire. Le Jodoignois récoltera en effet de l'argent pour Népal Secours, une ONG belge qui vient en aide aux familles népalaises sans ressources. "Lors de deux voyages au Népal, en 2008 et 2009, j'ai eu un véritable coup de cœur pour ce magnifique pays, explique le policier. Mais j'ai aussi été frappé par le fait que les Népalais manquent de tout. Certains élèves font chaque jour plusieurs kilomètres à pied pour se rendre à l'école. À l'entrée de ces établissements, une urne est présente pour que les touristes y mettent des pièces qui serviront à acheter du matériel scolaire ou construire de nouvelles écoles."

Avec la somme récoltée par Joël Meuwis - environ 1.300 € à l'heure actuelle -, l'ONG pourra offrir des buffles à certaines familles népalaises. "Avec 300 €, on peut déjà acheter un buffle. Celui-ci permet alors à une famille entière de se nourrir avec le lait quotidien et même de vendre auprès des centres de collectes de l'ONG le lait qui n'est pas consommé. C'est très important car cela permet à une famille de devenir autonome. Peut-être même un village entier si l'on y pratique l'élevage."

Y. N.

EN SAVOIR PLUS

Site web : www.nepal-secours.be