

LONGUE DISTANCE

Pour la première fois, un Marchois représentera la Belgique aux Mondiaux

Le Marchois François Van der Ouderaa, vice-champion de Belgique en longue distance, représentera la Belgique en Estonie en juillet.

● **Xavier CREER**

François Van der Ouderaa, Gaumais d'origine devenu Marchois d'adoption, est pour le moins heureux : en juillet, il représentera pour la première fois la Belgique au championnat du monde de course d'orientation ! L'athlète s'alignera sur la longue distance (NDLR : l'une des trois disciplines de la course d'orientation avec le sprint et la moyenne distance) lors de ces championnats organisés en Estonie.

Une joie d'autant plus grande pour François Van der Ouderaa qu'il a dû sortir une sacrée performance pour décrocher son ticket qualificatif, lors d'un week-end organisé par la fédération belge en Bourguogne. « Aller à l'étranger permet de mettre tout le monde sur un pied d'égalité et cela offre un terrain plus complexe qu'en Belgique, éclaire tout d'abord le Marchois, avant de revenir sur sa prestation. Le vendredi, nous avons fait la course longue distance, un parcours de 19 km à vol d'oiseau avec un dénivelé



François Van der Ouderaa.

positif de 650 m, je suis parti sereinement et relativement bien préparé. J'ai réussi à gérer la pression et j'ai évité les erreurs. Au final, je boucle le parcours en 1 h 45. Quand je suis arrivé, j'étais d'abord étonné car j'ai appris que j'avais 7 minutes d'avance sur le second. Je ne m'y attendais pas car dans ce genre de courses, tu es dans ta bulle tout le temps. C'était une sensation particulière pour moi, avec le sentiment des efforts récompensés. D'autant plus que c'est la 5^e année que je tentais les qualifications sans réussir. » Mais pour valider son billet, le Gaumais devait confirmer le lendemain, sur moyenne distance car c'est le classement cumulé des

« C'était une sensation particulière pour moi, avec le sentiment des efforts récompensés. »

deux épreuves qui est retenu. « J'avais de la pression, mais j'ai su la gérer, pour partir l'esprit tranquille et terminer 2^e à 4 secondes du premier, précise-t-il. Ce qui m'assurait la première place du cumul, avec 998 points sur 1 000 possibles. Et la possibilité de choisir la distance sur laquelle je vais m'aligner en Estonie. Ce sera la longue distance, que je préfère. »

Dur dur d'être Belge

Là-bas, l'ambition de François Van der Ouderaa, qui a déjà participé à des championnats d'Europe, sera modeste. « Le but est déjà atteint pour moi, reconnaît-il. Arriver à ce niveau est fantastique car la Belgique n'est pas compétitive au niveau international. En dehors d'un Flamand qui s'est hissé dans le Top 20 en sprint voici deux, la Belgique n'a jamais brillé. Il faut dire que nos terrains ne sont pas forcément propices à l'excellence en orientation, ils sont trop faciles en complexité. Mon objectif sera de figurer dans la première moitié du classement. Mais je devrais réussir à m'adapter car les terrains estoniens sont particuliers,

sauvages et exigeants, avec des zones humides, très denses et avec peu de chemin. Ce sera ardu. »

Qu'importe, le Luxembourgeois compte bien ne nourrir aucun regret. Il sera en tout cas en confiance. Puisqu'avant d'avoir décroché cette fameuse qualification, il avait déjà signé une belle deuxième place au championnat de Belgique moyenne distance en février, à Godinne. « Je n'avais pas pu m'entraîner comme voulu, j'y allais donc sans pression et pas pour faire un podium, se souvient-il. Mais en orientation, tout peut vite basculer et j'ai réussi à tirer mon épingle du jeu. Et sans une erreur en fin de parcours, je remportais la course. Après deux ans minés par les blessures, cela m'a fait d'autant plus plaisir et mis en confiance. »

La suite du parcours de François Van der Ouderaa, en dehors des championnats du monde, passera par le championnat national longue distance, organisé en Flandre en septembre. Avec l'ambition d'un titre national logique après ses performances dans les qualifications rassemblant les meilleurs Belges. Le Gaumais marchois tentera ensuite de confirmer ses beaux résultats, pour que ce rendez-vous mondial en juillet ne reste pas sans lendemain. ■

Payer pour faire son sport

À l'heure où certains sont payés au plus bas niveau provincial du football, dans d'autres sport, l'élite j doit se financer elle-même. « Les budgets de la Fédération se réduisent à vue d'œil, regrette, François Van der Ouderaa. Voici quelques années, le budget était de 40 000 € alors qu'ici, on a 3 500 € pour l'année pour tout le monde. Le suivi et le soutien des athlètes de haut niveau se réduisent donc et nous devons sortir de plus en plus de notre poche. Pour le week-end en Bourgogne, nous avons dû payer une centaine d'Euros. Et il faut financer le week-end en Estonie. La Fédération fait ce qu'elle peut, mais ce n'est vraiment pas évident. Nous essayons un maximum de publicité, mais c'est devenu critique. C'est une passion, une fierté, donc ce n'est pas un souci tant que cela reste raisonnable, mais c'est d'air que comparer à d'autres sports, en plus de notre personne, nous devons donner de notre portefeuille. »

Pour s'entraîner, François doit émigrer

Âgé de 29 ans, il a commencé l'orientation à 18 ans. Pour atteindre le haut niveau national, il s'astreint à une dizaine d'heures d'entraînement par semaine.



Pour François Van der Ouderaa, le meilleur entraînement, c'est la course.

m'entraîner à l'étranger, où les terrains sont plus complexes. Et petit à petit, j'ai gagné en expérience, qui est un facteur important dans l'orientation. »

Ce n'est évidemment pas le seul paramètre qui compte pour performer. « La base, c'est le physique, mais le mental est primordial, par rapport à la réflexion, à la stratégie. Il faut en avoir autant dans les jambes que dans la tête. »

Pour continuer à progresser, François Van der Ouderaa table autour de 6 à 10 heures d'entraînement par semaine. « J'effectue environ 6 ou 7 séances par semaine, calcule-t-il. Pour l'aspect physique, c'est un entraînement varié. Je m'entraîne comme un joggeur normal, mais il est important de courir en forêt car c'est un terrain qui demande un autre aspect musculaire et plus d'énergie. Pour la lecture de carte, la forêt est malheureusement fort réglementée, ce qui est un frein pour nous. Du coup, j'essaie de participer à un maximum de course. On va dire que j'en fais une par semaine. Il faut évidemment partir à l'étranger. J'ai tourné pas mal en Europe, au Portugal, Roumanie, Bulgarie, Italie, Suède ou encore Finlande. La Scandinavie offre des terrains grandioses, avec des forêts vierges, une orientation difficile, mais des paysages fantastiques. Ce n'est pas le berceau de l'orientation pour rien. » !

Amoureux de la nature, François Van der Ouderaa compte bien encore découvrir de nombreux paysages somptueux. Mais pas question de flâner, le Marchois a un rythme d'environ 16 km/h en course. Une belle allure, avec toujours un coup d'œil sur la carte évidemment. ■ **X.C.**

Ce n'est que vers 18 ans que François Van der Ouderaa, Marchois originaire de Gaume, a effectué ses premiers pas dans les courses d'orientation. « J'ai loupé tout l'écolage dans ma jeunesse, j'ai donc appris sur tard, développe le sportif. C'est mon père, qui pratiquait déjà en sport militaire, qui m'a donné cette fibre de l'orientation. Puis j'ai fait mon bout de chemin. En Belgique, contrairement à la France, il n'existe aucun pôle sportif de référence. Quand on est orienteur, on est livré à soi-même. » Malgré les conditions peu évidentes, le Marchois a réussi à gravir les marches jusqu'à l'échelon national. « Voilà 6 ans, vu que mes résultats s'amélioreraient, j'ai décidé de m'entraîner de manière plus pro, se souvient l'intéressé. J'ai aussi été