

**Demain.** Tous les détails sur La Liégeoise, le jogging réservé aux femmes qui aura lieu dimanche.

## ATHLÉTISME

Veronica Cremasco disputera La Liégeoise, course réservée aux femmes, dimanche

## "Je ne pourrais plus me passer du jogging"

**Une course réservée aux femmes, l'idée n'est pas neuve. Mais La Liégeoise, dimanche, sera aussi l'occasion de se faire du bien et de faire du bien en soutenant la recherche contre le cancer du sein.**

C'est avec ces deux objectifs en tête que la parlementaire Ecolo Veronica Cremasco prendra le départ de la course (3, 6 ou 9 km), dimanche (11h) au Parc d'Avroy.

"J'y vais avec conviction car tout ce qui peut être fait pour enrayer cette maladie qui touche plusieurs de mes proches est important", dit-elle. "Et puis c'est vrai que courir est pour moi un véritable plaisir." Issue d'une famille sportive, elle se souvient que, toute jeune déjà, elle suivait son frère lorsqu'il allait courir. "Aujourd'hui, je fais deux sorties par semaine, chaque fois entre 10 et 15 km. Je ne pourrais plus m'en passer. Si je rate une fois, je deviens folle."

Elle a couru un semi-marathon et participé à des joggings, comme les 10 Miles du Thier à Liège, qu'elle a bouclés dans le temps très honorable de 1h35. "Mais je participe pour la dynamique de la course, je ne m'impose pas quatre épreuves par an. Il n'y a rien de véritablement programmé."

Ce qu'elle trouve chouette, dans La Liégeoise, c'est qu'on ne se limite pas à une course puisque des entraînements sont organisés le samedi et le mardi au Parc de la Boverie.

"J'ai participé à l'un d'entre eux et je constate avec plaisir que cela draine

beaucoup de monde. C'est très bien car cela permet aux gens de constater que le jogging, c'est quelque chose de génial: ça ne coûte pas un ballon et on peut courir quand on veut." La parlementaire liégeoise y trouve même de l'inspiration. "Presque toutes les solutions aux questions que je me posais me sont venues en courant", sourit-elle. "Peut-être parce que je cours seule et sans musique. Une fois que j'ai fait le vide dans ma tête, la lumière surgit au détour du chemin."

Veronica l'avoue: elle court de façon

**"LE JOGGING, C'EST GÉNIAL: ÇA NE COÛTE RIEN ET ON PEUT COURIR QUAND ON VEUT"**

**"TOUT CE QUI PEUT ÊTRE FAIT POUR LUTTER CONTRE LE CANCER EST IMPORTANT"**

empirique. Pas de programme, tout au feeling. "Mais je pense qu'au fil des années, j'ai appris à bien connaître mon corps", dit-elle. "Grâce à mes expériences personnelles mais aussi à force de côtoyer d'autres coureurs. J'ai ainsi appris que j'avais une foulée universelle, je m'hydrate désormais régulièrement, je me concentre sur l'expiration. Enfin, elle insiste sur l'importance d'avoir de bonnes chaussures. "Il m'a fallu le temps pour comprendre mais c'est capital." «

PATRICE SINTZEN



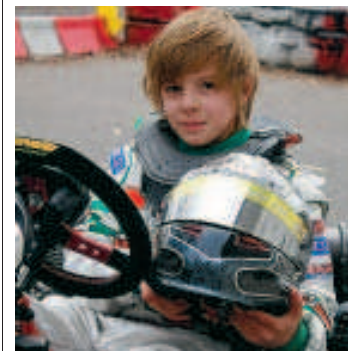
Véronica Cremasco lors de la Belle-Iloise.

DR

## KARTING

Il veut être pilote

## Dimitri Thriskos (11) fait son chemin



Dimitri Thriskos.

DT

Dimitri Thriskos a 11 ans. Comme tous les gamins, il rêve de rouler dans le sillage de Massa ou Schumacher.

L'an dernier, pour sa première saison en mini-karting (60cc), il s'est classé 5e au général, 3e à Amay et 2e au CSAP de Liège. Cette saison, à partir du 4 avril, il va passer en cadets, catégorie Boxer (100 cc).

"Il va participer au challenge du Hainaut, à l'ASAF et au Discovery Amay", dit son papa, qui l'emmène chaque mercredi et chaque dimanche à Mariembourg, à Genk, à Amay ou à Francorchamps pour les entraînements. "Parce que la conduite en circuit extérieur est très différente de la conduite indoor", dit-il.

Mais son papa, qui est garagiste, lui sert aussi de mécano. "Et Dimitri s'intéresse à cette partie-là aussi, il me donne volontiers un coup de main pour remonter le kart." «

P.S.

17387640



LaMeuse

# Ladies Night

Rendez-vous  
ce vendredi 4 mars

belgacom



contre



Entrée gratuite  
pour les dames!



VOUS EMMÈNE