

CYCLO-CROSS

Un National indécis chez les hommes



Eli Iserbyt. © Photo News

Les Championnats de Belgique de cyclo-cross se tiennent ce week-end à Anvers. Chez les élites, ce dimanche, la course à la succession de Toon Aerts s'annonce indécise. Les prétendants au maillot tricolore sont nombreux. Eli Iserbyt est cité par beaucoup comme le grand favori. Il est en effet le Belge le plus victorieux de la saison et le coureur qui a fait la meilleure impression lors des derniers cross derrière l'intouchable van der Poel, avec quatre deuxième places de suite. Mais le parcours sablonneux d'Anvers pourrait lui poser problème. Sacré champion de Belgique il y a un an à Kruibeke, Toon Aerts s'est fracturé plusieurs côtes en chutant lors du cross de Namur le 22 décembre dernier et n'a plus roulé en compétition depuis la fin décembre. Il arrive donc à Anvers sans repère.

Wout van Aert a déjà trois maillots tricolores dans sa garde-robe. Médaille d'argent l'an dernier, il s'était gravement blessé au Tour de France le 19 juillet et n'a retrouvé le chemin de la compétition que le 27 décembre à Loenhout. Le National ne sera que son 3^e cross depuis son retour à la compétition et tombera sans doute un peu trop tôt pour lui. Devenu champion de Belgique sur route en juin à Middelkerke, Tim Merlier pourrait devenir, en cas de succès, ce dimanche le premier à réaliser le doublé national sur route et dans les labourés.

SANNE CANT PENSE AU MONDIAL

Sanne Cant est devenue championne de Belgique de cyclo-cross samedi à Anvers pour la 11^e fois de suite. « Je ne suis pourtant pas encore super. Mon entourage et moi-même avons misé sur le championnat du monde. Et je pars en stage en Espagne pour peaufiner ma condition ». Plus tôt dans la journée, Thibau Nys a conquis son premier titre national chez les juniors, 25 ans après son père Sven.

TENNIS

ATP Cup : Nadal retrouve Djokovic

L'Espagne et la Serbie disputeront ce dimanche dès 8h30 (heure belge) à Sydney la finale de l'ATP Cup. Un affrontement de choix qui offrira un second simple de rêve entre Rafael Nadal et Novak Djokovic. De quoi bien démarrer l'année pour les deux stars qui ont déjà tout raflé en 2019.

Côté belge, on prépare l'Australian Open. Elise Mertens, Alison Van Uytvanck et Kirsten Flipkens s'appêtent ainsi à prendre part au tournoi WTA d'Hobart, en Australie. Double tenante du titre, Mertens endosse le statut de tête de série numéro 1. Van Uytvanck et Flipkens joueront respectivement contre Alizé Cornet et Shuai Zhang.

200055258702

SPORT

2000552587/VH-B

Du badminton pour se remettre en forme

Pour bien démarrer l'année, il est généralement de coutume de prendre de bonnes résolutions et de se fixer de nouveaux objectifs.

Se conditionner à une meilleure hygiène sportive fait souvent partie de ces défis. Mais vers quelle discipline s'orienter pour s'entretenir physiquement et en douceur sans pour autant délaisser l'amusement ? Testez ou redécouvrez le badminton, nul doute que ce sport vous conviendra à de nombreux égards.

Le badminton est souvent associé à un jeu d'extérieur alors qu'en réalité, c'est un sport complet qui se pratique dans toute infrastructure adaptée. Accessible à tous, ludique dès ses premiers échanges et intensif pour les joueurs les plus avancés, le badminton n'attend plus que vous !

LES EFFETS POSITIFS DU BADMINTON

Les bienfaits du badminton sont beaucoup plus nombreux qu'on ne l'imagine. Musculairement, vous sollicitez l'ensemble du corps : bras, cuisses, fessier, abdominaux, dos ... tout y passe.

Au niveau cardio-pulmonaire, vous améliorez votre endurance lors des longs échanges. Avec des matches d'une vingtaine de minutes à une heure pour les compétiteurs chevronnés, soyez assurés que vous vous dépenserez sur le plan énergétique.

Et cerise sur le gâteau, vous entretenez votre coordination, votre souplesse et votre équilibre. La panoplie de frappes vous permet aussi de tra-

vailler votre psychomotricité tout en améliorant votre acuité visuelle.

DÉMOCRATIQUE ET SOCIAL

Simple, ludique et accessible à tout âge, le badminton ne requiert pas un budget exorbitant pour faire ses premiers pas. La proximité sur le terrain vous baignera dans une ambiance conviviale dès les premiers instants et vous permettra rapidement de tisser des liens d'amitié. Niveau prix, une affiliation en club vous permettra de bénéficier de nombreux avantages et de profiter des terrains toute l'année à l'inverse d'une location de terrain privé. Et le matériel d'entrée de gamme ne dépasse pas une cinquantaine d'euros.



N'hésitez pas à contacter la Ligue Francophone Belge de Badminton pour trouver le club le plus proche de chez vous et qui vous conviendra le mieux.

Bon amusement.

Infos & réservations

Tél. : +2 389 98 22 Site : www.lfbb.be
Contact : www.lfbb.be/contact

Classement du Mixtes - Top 16 7Dimanche - Groupe A

	Points	Joué	Gagné	Egalité	Perdu	Matches	Sets	Points
1 BC JODOIGNE 1 (Mx) [29027]	14	8	6	2	0	41 - 23	96 - 57	2956 - 2587
2 BC PERUWELZ-LES MORDUS DU VOLANT 1 (Mx) [25128]	11	7	5	1	1	40 - 16	87 - 44	2536 - 2155
3 GRÂCE BC ASBL 2 (Mx) [14631]	10	7	4	2	1	33 - 23	77 - 59	2525 - 2414
4 ATHOIS LE VOLANT 1 (Mx) [17457]	9	8	4	1	3	30 - 34	76 - 83	2814 - 2893
5 WALHAIN 87 BC 1 (Mx) [22785]	7	7	3	1	3	30 - 26	70 - 70	2628 - 2618
6 BAD79 2 (Mx) [20775]	5	7	2	1	4	27 - 29	68 - 65	2365 - 2263
7 BAD79 3 (Mx) [13771]	1	7	0	1	6	17 - 39	43 - 84	1927 - 2403
8 CINEY BADMINTON ASBL 1 (Mx) [13516]	1	7	0	1	6	14 - 42	37 - 92	2083 - 2501

Classement du Mixtes - Top 16 7Dimanche - Groupe B

	Points	Joué	Gagné	Egalité	Perdu	Matches	Sets	Points
1 BC NIVELLOIS 1 (Mx) [27974]	13	7	6	1	0	47 - 9	99 - 27	2544 - 1982
2 BC SOIGNIES 1 (Mx) [21764]	10	7	5	0	2	35 - 21	76 - 55	2388 - 2140
3 MONT-SUR-MARCHIENNE BC ASBL 1 (Mx) [23760]	10	8	4	2	2	35 - 29	83 - 70	2881 - 2736
4 CHARLEROI BC 1 (Mx) [20445]	7	7	3	1	3	26 - 30	59 - 68	2358 - 2313
5 LA FINE PLUME AXIS PARC 1 (Mx) [14488]	6	7	2	2	3	24 - 32	59 - 71	2371 - 2441
6 BC VILLERS-WANZE ASBL 1 (Mx) [13527]	6	8	0	6	2	26 - 38	62 - 86	2632 - 2830
7 BC MARCHÉ ASBL 1 (Mx) [15078]	3	7	0	3	4	20 - 36	54 - 78	2258 - 2522
8 BC SAIVE 1 (Mx) [13152]	3	7	0	3	4	19 - 37	46 - 83	2038 - 2506