

Run For Fun Boussu

le plaisir de courir, tout simplement !



Le Run For Fun Boussu, emmené par son président, Evangelos Sgouros, anime les courses du Challenge BHP grâce à leur participation en nombre. Laurent Dupuis pour cet interview...

Comment est né le club ?

LD. Le club a été créé en 2019 à l’initiative d’Evangelos Sgouros, fondateur et président. Toutefois, les premières activités avaient déjà débuté fin 2018 avec la mise en place de quelques entraînements. Le comité s’est constitué autour d’Evangelos, accompagné de son épouse, Anna, de leur fils Nicolas et d’une autre personne qui occupait le poste de secrétaire. Après une année d’implication au sein du club, cette dernière a toutefois choisi de quitter la structure afin de se consacrer à d’autres projets et objectifs.

Combien de membres comptez-vous actuellement ?

LD. Nous comptons actuellement une cinquantaine de membres, en réunissant marcheurs et coureurs. À la création du club, nous étions toutefois près d’une centaine d’adhérents. Comme beaucoup d’autres associations sportives, nous avons été fortement impactés par la période du Covid. Depuis lors, il est difficile de retrouver cette dynamique et de reconstituer un effectif aussi important qu’auparavant. Malgré cela, nous poursuivons nos efforts afin d’attirer de nouveaux membres et de faire vivre le club.

Qu’est-ce qui distingue votre club des autres ?

LD. Notre club se distingue avant tout par son esprit familial. Grâce à sa taille humaine, chacun se connaît. Les nouveaux arrivants sont rapidement intégrés et trouvent naturellement leur place au sein du groupe. Contrairement à certains clubs où la recherche de la performance et la compétition occupent une place centrale, nous privilégions avant tout le plaisir de pratiquer une activité physique dans une ambiance conviviale et bienveillante. Bien sûr, chacun est libre de se fixer des objectifs personnels.

Quel est l’âge requis pour adhérer au club ?

LD. En dessous de 15 ans, Evangelos demande qu’un parent accompagne le jeune sportif. À partir de 15 ans, il est possible de rejoindre les groupes d’entraînement adultes. Une condition est toutefois requise : être capable de courir au minimum 5 kilomètres. Dans le cas contraire, les personnes sont orientées vers un programme d’initiation, comme « Je Cours Pour Ma Forme », afin d’acquérir progressivement les bases et d’intégrer ensuite les entraînements collectifs dans les meilleures conditions.

Quel est le profil des membres en général ?

LD. Dans la grande majorité des cas, les membres ont un profil plutôt récréatif. Ils pratiquent leur activité sportive avant tout pour le plaisir. Beaucoup viennent simplement profiter d’un moment convivial, se dépenser. Les compétiteurs sont finalement assez peu nombreux, ils recherchent davantage la performance, des objectifs chronométriques

et un suivi plus spécifique. Ces profils se retrouvent principalement dans le groupe que j’encadre.

Comment accueillez-vous les nouveaux membres ?

LD. Les nouveaux membres sont, dans un premier temps, intégrés au groupe d’Evangelos, où ils bénéficient d’un encadrement attentif et adapté. Une attention particulière est portée à chacun afin d’évaluer son niveau, ses attentes et sa motivation.

Le club est-il en phase de stabilité, de croissance ou de décroissance ?

LD. Nous pouvons davantage parler de stabilité. En effet, depuis trois ans, le nombre d’affiliés reste constant. Contrairement à d’autres structures qui connaissent des départs suivis de retours de membres, notre club bénéficie d’une base fidèle et durable. Cette stabilité témoigne d’un bon équilibre et d’une dynamique saine au sein du club. En menant quelques actions de promotion, nous pourrions attirer de nouveaux membres et ainsi augmenter progressivement notre effectif, en particulier du côté des marcheurs. Depuis que nous avons redynamisé le groupe de marche, nous constatons un regain d’intérêt qui laisse entrevoir un potentiel de développement encourageant.

Quelles distances privilégient vos membres en général ?

LD. Etant donné que nous avons deux groupes au sein du club, les distances varient en fonction du niveau de chacun. Le premier groupe évolue à une allure moyenne d’environ 6 min/km, tandis que le second adopte un rythme plus soutenu. Nos sorties sont adaptées à ces différences : le premier groupe parcourt généralement un minimum de 8 kilomètres, alors que le second réalise des sorties d’au moins 10 kilomètres.

A quoi ressemble une semaine type d’entraînement ?

LD. Oui, nous organisons trois séances d’entraînement par semaine : les lundis, mercredis et vendredis pour le groupe encadré par Evangelos. En revanche, pour les compétiteurs, la séance du vendredi soir a été supprimée faute de participants. Chaque séance a un objectif bien défini : le lundi est consacré au footing, le mercredi au travail de fractionné et le vendredi à l’endurance. La durée moyenne des entraînements est d’environ une heure. Nous proposons également deux groupes de marche : un groupe de marche récréative et un groupe de marche rapide, lui aussi encadré par Evangelos. Lorsque plusieurs membres préparent un semi-marathon ou une autre épreuve de longue distance, des séances plus spécifiques sont mises en place. Des plans d’entraînement adaptés sont alors élaborés, aussi bien pour les compétiteurs que pour les membres non compétiteurs souhaitant relever ce type de défi. Finalement, ce sont très souvent les mêmes personnes qui participent aux entraînements : le noyau dur du club, fidèle au rendez-vous semaine après semaine.

Organisez-vous des réunions de club ?

LD. Oui, nous organisons chaque année un moment de rassemblement qui réunit l’ensemble des adhérents du club. Il s’agit de notre traditionnel souper « Pizza », généralement programmé en décembre, à l’issue des différents challenges. C’est une occasion conviviale qui permet à chacun de se retrouver, d’échanger et de partager un agréable moment en dehors du cadre sportif.

.../...



Envisagez-vous de reprendre l’organisation de votre événement ?

LD. À la suite des récents problèmes de santé rencontrés par Anna, nous avons mis entre parenthèses l’organisation des Foulées Boussutoises. Une reprise n’est toutefois pas à exclure, mais nous prenons actuellement le temps de peser le pour et le contre avant de prendre une décision. Les bilans des éditions précédentes n’ont malheureusement pas rencontré le succès escompté. Or, organiser une course représente un investissement considérable en temps, en énergie et en ressources lorsque l’on souhaite proposer un événement de qualité. Par ailleurs, nous avons été sollicités cette année pour encadrer le groupe « Je Cours Pour Ma Forme » de Boussu, un projet qui nous permet de continuer à transmettre notre passion de la course à pied sous une autre forme.

Vous exportez-vous vers d’autres challenges ?

LD. Un petit groupe de trois à quatre membres, principalement parmi les compétiteurs, participe également à d’autres challenges en parallèle du BHP, comme le Challenge du Hainaut ou le Challenge Delhalle. Plus généralement, comme beaucoup de coureurs, nous inscrivons chaque année dans nos agendas personnels un ou deux grands rendez-vous sportifs supplémentaires afin de varier les expériences et de relever de nouveaux défis.

Un souvenir marquant avec le club ?

LD. Pour reprendre ce qui a été évoqué précédemment, l’organisation des deux éditions des Foulées Boussutoises reste sans aucun doute le souvenir le plus marquant. Tout le monde s’est mobilisé autour de ce projet et, même les membres habituellement plus discrets, se sont pleinement investis. Voir l’ensemble du club rassemblé et impliqué dans une même dynamique a été particulièrement fort et restera un moment mémorable.

Nous adressons nos sincères remerciements à Laurent pour le temps qu’il nous a accordé et pour nous avoir ouvert les portes de son club à travers cette interview. Nous souhaitons à cette belle structure de poursuivre son développement pendant de nombreuses années et de retrouver un véritable engouement auprès des coureurs et des marcheurs de la région.

Comité BHP