

Grégory Lombry

Pour Gregory, la course à pied n'est ni une quête de records ni une chasse aux podiums. Sportif passionné depuis plusieurs années, il privilégie avant tout le plaisir de courir, le dépassement de soi et l'émotion unique que procure chaque ligne d'arrivée franchie. Son seul véritable objectif ? Aller au bout de l'aventure et savourer pleinement chaque instant. Il se confie avec simplicité et authenticité...



Présentes-toi en quelques mots
GL. J'aurai bientôt 45 ans. J'ai découvert la course à pied il y a huit ou neuf ans, après avoir observé une pause sportive de deux à trois ans à la suite de mon parcours dans le football. C'est un peu par hasard que tout a commencé : mon voisin et ami, Benoît Legrand, m'a proposé de l'accompagner sur une course. J'ai accepté sans grande conviction... et j'y ai rapidement pris goût. Depuis ce jour, la course à pied est devenue une véritable passion.

Le JC Quiévrain, pourquoi t'être dirigé vers ce club ?
GL. J'ai choisi le JC Quiévrain avant tout pour son esprit familial et l'excellente ambiance qui y règne. C'est un club à taille humaine où chacun trouve facilement sa place et où les relations entre les membres sont particulièrement conviviales. J'y suis affilié depuis quatre à cinq ans et je m'y sens pleinement épanoui.

Privilégies-tu le chrono ou le plaisir ?
GL. Avant tout, le plaisir. Courir doit rester un moment de satisfaction et de bien-être. Mais très vite, l'envie de progresser s'installe et, avec elle, celle de réaliser de meilleurs chronos. Je suis conscient qu'à mon âge, il est devenu difficile de viser mes meilleures performances. Malgré cela, j'ai eu la satisfaction de monter à plusieurs reprises sur le podium dans ma catégorie, ce qui reste une belle récompense. Dans le sport, personne n'est à l'abri d'une blessure. J'y ai moi aussi été confronté, comme tant d'autres coureurs. Cela fait malheureusement partie du parcours. Il faut parfois accepter de redescendre quelques marches pour mieux rebondir et revenir plus fort.

Préfères-tu les courtes ou longues distances ?
GL. Sans hésiter, je préfère les longues distances. J'y trouve davantage de plaisir, notamment parce que le rythme est moins soutenu que sur les courses plus courtes.

semi-marathons et les marathons sont clairement mes épreuves de prédilection. L'ambiance qui y règne est également différente, plus conviviale et portée par des objectifs propres à ce type de défi. En 2025, j'ai participé à sept semi-marathons, une expérience qui m'a permis de constater une réelle progression de mes performances et une amélioration constante de mes chronos.

Comment se portent tes choix en matière de compétitions ?
GL. Je les choisis avant tout en fonction des opportunités qui se présentent et de mes disponibilités. En 2025, par exemple, j'avais décidé d'orienter ma saison autour du calendrier des semi-marathons du Hainaut, ce qui m'a permis de participer à plusieurs épreuves emblématiques de la région.

À quoi ressemble une semaine type d'entraînement ?
GL. Tout dépend de l'objectif que je prépare et de la distance visée. En période normale, je réalise généralement deux sorties par semaine, auxquelles s'ajoute la course du week-end. Lors de la préparation d'un marathon, l'investissement est tout autre. Mon plan d'entraînement s'étale habituellement sur une dizaine à une douzaine de semaines, avec un volume hebdomadaire compris entre 60 et 80 kilomètres. Pour mon prochain marathon d'Amsterdam, je débiterai la préparation à la mi-août. Pendant une dizaine de semaines, les séances seront plus exigeantes, avec un travail spécifique orienté vers cet objectif. Dans ce type de préparation, il est souvent plus simple de s'entraîner seul, car cela permet d'adapter précisément les allures et le contenu des séances aux objectifs fixés.

« Avoir de l'endurance et arriver au bout de mes objectifs ! »

Ton entourage influence-t-il tes performances ?
GL. Oui, sans aucun doute. Mon entourage joue un rôle important dans ma motivation. Par exemple, je m'étais inscrit au Marathon de Rome en mars, mais quelques mois plus tard, en décembre, j'ai perdu mon papa. Cette épreuve a rendu la préparation particulièrement difficile, mais j'ai tenu à prendre le départ et à franchir la ligne d'arrivée en pensant à lui. Terminer ce marathon a été une manière de lui rendre hommage. Par ailleurs, j'apprécie énormément lorsque ma femme m'accompagne sur les événements. Sa présence me donne un véritable supplément de motivation. Elle pratique la marche et a d'ailleurs rejoint le Jogging Club de Quiévrain il y a deux ans. Elle est toujours présente au départ et à l'arrivée des courses. Sur les longues distances, savoir qu'elle m'attend ou qu'elle m'encourage tout au long du parcours est un véritable soutien, et cela me fait énormément plaisir.

Vitesse, endurance ou récupération : qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi ?
GL. La vitesse est sans doute ce qui me pose le plus de difficultés, principalement parce que je ne pratique pas suffisamment d'entraînements fractionnés. Cela dit, je ne recherche pas spécialement la performance pure. Je préfère donc miser sur mon point fort, l'endurance. J'apprécie particulièrement les longues sorties et je prends beaucoup de plaisir à parcourir seul des distances de 20 à 25 kilomètres à l'entraînement. Ce type d'effort ne me fait pas peur, bien au contraire.

Quel type de terrain affectionnes-tu ?
GL. Le bitume reste mon terrain de prédilection, principalement en raison des objectifs chronométriques que je me suis fixés ces deux dernières années. À partir de 2027, j'ai toutefois envie de prendre une nouvelle direction en me tournant vers le trail. J'aimerais découvrir des paysages magnifiques, profiter davantage de la nature et mettre de côté la recherche du chrono et de la performance à tout prix. Le dénivelé, les sentiers et le plaisir de l'aventure prendront alors le pas sur le temps réalisé. Les parcours en pleine nature offrent des décors tout simplement exceptionnels. Cela dit, même sur route, certaines épreuves réservent de superbes panoramas : le Marathon de Rome, par exemple, nous a permis d'évoluer dans un cadre historique et des paysages absolument magnifiques.

As-tu déjà connu une baisse de motivation ?
GL. Oui, bien sûr. J'ai traversé une période personnelle particulièrement difficile entre 2024 et 2025. Le sport a été un véritable moteur pour moi : il m'a permis de retrouver progressivement la motivation et de me reconstruire. Me fixer de nouveaux objectifs m'a donné l'envie d'avancer et de reprendre confiance, tant sur le plan sportif que personnel.

Quels sont tes objectifs sportifs ?
GL. Mon principal objectif est de prendre le départ du Marathon d'Amsterdam, en octobre. Ce sera seulement mon deuxième marathon, ce qui peut paraître surprenant lorsque l'on sait que je n'en avais encore jamais couru il y a peu. Rien que d'en être arrivé là est déjà une immense satisfaction. Ce rendez-vous revêtira une dimension toute particulière, puisque toute ma famille fera le déplacement pour m'accompagner et me soutenir. Leur présence sera une source de motivation supplémentaire. Il ne manquera malheureusement qu'une seule personne à mes côtés, mon papa.

Quel est ton plus beau souvenir de course et celui dont tu es le plus fier ?
GL. Mon plus beau souvenir remonte à deux ans. À peine remis de ma convalescence, j'ai pris le départ du Trail d'Orval, où je suis parvenu à décrocher une place dans le top 30. Au-delà du résultat, ce qui m'a le plus marqué, c'est la fierté que j'ai pu lire dans les yeux de mon papa. C'est un souvenir qui restera gravé en moi. La performance dont je suis le plus fier est sans aucun doute mon premier marathon. Le 22 mars 2026, j'ai franchi la ligne d'arrivée du Marathon de Rome en 3 h 30, malgré une blessure qui m'a accompagné durant les trois dernières semaines de préparation. Terminer cette épreuve dans ces conditions m'a procuré une immense satisfaction et une grande fierté.

Pourquoi participes-tu au Challenge ?
GL. Cette année, mon objectif est de prendre le départ d'un maximum d'épreuves sur les longues distances, dans le cadre de ma préparation aux marathons. L'objectif n'est pas forcément de réaliser des chronos, mais avant tout d'être présent et d'accumuler les kilomètres en compétition. Pendant un certain temps, j'étais bien placé dans ma catégorie, mais les blessures sont malheureusement venues compliquer les choses et rendent désormais la conquête d'un podium plus difficile. Malgré tout, je continuerai à donner le meilleur de moi-même et à me battre jusqu'au bout pour atteindre cet objectif.

Que penses-tu des courses du Challenge ?
GL. J'apprécie énormément les courses du Challenge. L'ambiance y est toujours conviviale et chaleureuse, ce qui donne envie d'y revenir. Les parcours sont variés et offrent de magnifiques décors, alternant chemins boisés, routes de campagne et portions sur bitume. Certaines épreuves sont également bien vallonnées, ce qui ajoute un véritable défi sportif. Chaque course possède sa propre identité et son caractère, et c'est précisément cette diversité qui fait tout le charme et la richesse du Challenge.

Quelles sont tes favorites du Challenge ?

GL. J'apprécie tout particulièrement le Step and Run pour son parcours exigeant et vallonné. Les Foulées des Aulnes figurent également parmi mes épreuves préférées, notamment grâce à leurs magnifiques passages en sous-bois, un cadre que j'affectionne particulièrement. Il m'est toutefois difficile d'en citer davantage, car j'ai malheureusement dû manquer plusieurs courses cette saison en raison de mon absence.

« Les performances que je réalise aujourd'hui, tout comme les efforts et la détermination que je mets dans chacune de mes épreuves, je les dédie à mon papa. Plus particulièrement, chacun de mes marathons lui est consacré. Il a toujours été présent pour me soutenir lors de ces grands rendez-vous, et son souvenir m'accompagne à chaque foulée. C'est pour lui que je continue à me dépasser. »

Nous remercions chaleureusement Grégory pour sa disponibilité, sa spontanéité et le temps précieux qu'il nous a accordé. Nous lui adressons tous nos vœux de réussite dans ses futurs défis sportifs et lui souhaitons le meilleur pour la suite de son parcours.

Le Comité BHP