

### Emmanuel Van Puyenbroeck

Portrait d’un athlète authentique qui ne recule devant aucun défi !

*A 42 ans, Emmanuel incarne la détermination et le dépassement de soi. Doté d’un mental d’acier et animé par une volonté constante de progresser, tant sur le plan personnel que sportif, il n’hésite jamais à repousser ses limites pour relever les défis les plus exigeants. Un engagement de longue date qui reflète parfaitement sa persévérance et sa passion pour l’effort.*



#### Comment as-tu débuté la course à pied et depuis combien de temps ?

EV. Cela fait près de vingt ans que je pratique la course à pied avec passion, aussi bien sur route que sur les sentiers, puisque je participe également à des trails. Avant de me consacrer davantage à la course à pied, j’ai pratiqué plusieurs autres disciplines, notamment le mini-foot et le badminton. C’est en 2012 que j’ai décidé de franchir un cap en me lançant plus sérieusement dans le running de compétition, avec un entraînement plus structuré et une participation régulière à des courses officielles.

#### Le SPIBO, pourquoi ce club et comment es-tu arrivé là ?

EV. Je fais partie du Spiridon Borinage depuis plusieurs années maintenant et j’en suis particulièrement fier. C’est un club qui me correspond parfaitement : proche de chez moi, chaleureux et à taille humaine. Son ambiance familiale est sans aucun doute l’une de ses plus grandes forces. Nous ne sommes pas un grand club, mais nous sommes suffisamment nombreux pour partager une véritable convivialité et entretenir d’excellentes relations entre membres. Chaque club possède sa propre identité et son ADN. Pour ma part, je suis profondément attaché au Spiridon Borinage, un club riche de son histoire, de ses valeurs et de ses racines, auxquelles je m’identifie pleinement.

#### Privilégies-tu les chronos ou le plaisir ?

EV. Les deux, selon les situations. Cette année, par exemple, je joue le challenge dans une catégorie très disputée où chaque place compte. Si je pouvais accrocher un podium, ce serait évidemment une belle satisfaction. Du coup, sur certaines épreuves, je privilégie la performance et la recherche du chrono, tandis que sur d’autres, je fais le choix de la prudence et du plaisir de courir. À La Pucelette, par exemple, le parcours étant particulièrement exigeant, je n’ai pas cherché à forcer le chrono, j’ai avant tout profité de la course. Cela dit, je reste compétiteur dans l’âme, donc lorsque les conditions s’y prêtent, je vais clairement chercher la performance. Je garde aussi les pieds sur terre, je connais mon niveau et j’essaie surtout de progresser course après course. Et il faut le souligner, le niveau est très élevé sur le BHP.

#### Préfères-tu les courtes ou les longues distances, et pourquoi ?

EV. J’ai une préférence pour les longues distances, car elles demandent une approche totalement différente. Je suis un adepte des trails, des ultra-trails, des semi-marathons et des marathons, des formats de course qui me passionnent particulièrement. J’apprécie également le concept du « Dernier Homme Debout », une épreuve atypique qui sort des standards habituels et qui met à l’épreuve aussi bien le physique que le mental. Les courtes distances exigent généralement des entraînements plus intensifs et explosifs, souvent axés sur la vitesse pure. À l’inverse, à partir de 20 kilomètres, une autre dimension entre en jeu, le mental. Il faut construire un important volume d’entraînement, travailler l’endurance spécifique, intégrer du fractionné long, mais aussi développer sa capacité à gérer l’effort sur la durée. C’est un aspect que certains coureurs négligent parfois, alors qu’il est essentiel pour performer sur les longues distances. Si je me suis engagé davantage sur les courtes distances dans le cadre du Challenge cette année, c’est justement pour sortir de ma zone de confort et travailler ma vitesse, afin de devenir un coureur plus complet.

#### Quels sont tes objectifs sportifs ?

EV. Mon objectif principal cette saison est de terminer sur le podium de ma catégorie au Challenge BHP. La concurrence y est particulièrement relevée, mais je suis prêt à mettre tout en œuvre pour atteindre ce résultat. Ensuite, en 2027, je viserai également un chrono de 3h25 au TCS Amsterdam Marathon, j’ai déjà plusieurs rendez-vous importants à mon programme : le Schneider Electric Marathon de Paris au mois d’avril, ainsi qu’un retour sur le Dernier Homme Debout, une épreuve unique dont l’accès se fait par tirage au sort. De manière générale, je choisis souvent mes compétitions au feeling, mais un projet majeur se dessine déjà pour 2027 : le défi des « 100 Miles » du Swiss Peaks\*. Ce sera sans doute l’un des plus grands défis sportifs de mon parcours et toute ma préparation sera progressivement orientée vers cet objectif une fois le Challenge BHP terminé. Je continuerai certainement à participer à plusieurs courses du BHP, mais mes choix seront désormais guidés par cette préparation spécifique, avec une préférence pour les épreuves de longue distance qui me permettront de construire l’endurance nécessaire pour relever ce défi ambitieux.



\*Les 100 Miles de la Swiss Peaks, 168km, D+12000m et D-13000m, une aventure de 2-3 jours.

#### Comment trouves-tu l’ambiance dans les courses du Challenge ?

EV. En participant régulièrement au Challenge, on retrouve souvent les mêmes coureurs, ce qui permet de créer de véritables liens au fil des épreuves. Cette proximité forge naturellement une ambiance chaleureuse et conviviale. Au final, le Challenge ressemble à une grande famille où chacun partage la même passion de la course à pied. C’est d’ailleurs l’un des aspects que j’apprécie le plus, ce côté humain et social. J’y ai rencontré de très belles personnes et, aujourd’hui, il me serait difficile d’imaginer la saison sans retrouver cette atmosphère si particulière qui fait la richesse du BHP.

#### Comment prépares-tu une course importante ?

EV. Pour préparer une course importante, je commence par augmenter progressivement le volume d’entraînement, avec environ 5 à 6 séances par semaine, soit 60 à 70 kilomètres hebdomadaires dans un premier temps, dans le cadre de ma préparation pour le TCS Amsterdam Marathon 2026, prévu en octobre. La charge de travail s’intensifie ensuite progressivement pour atteindre environ 120 kilomètres par semaine à l’approche du marathon, en fonction de la tolérance et des sensations. En complément de la course à pied, j’intègre systématiquement du renforcement musculaire, du travail de mobilité ainsi que des exercices de pliométrie et de technique de foulée, afin d’améliorer l’efficacité, la prévention des blessures et la performance globale.

« A chacun son niveau et donner le meilleur de soi-même ! »

#### Quelles sont les exigences autour de cette préparation ?

EV. Atteindre un objectif sportif demande une certaine discipline, dont le niveau varie en fonction de l’ambition que l’on se fixe. Dans mon cas, certains aspects sont assez faciles à gérer, je ne suis pas particulièrement fêlard, ce qui facilite le respect d’une bonne hygiène de vie. En revanche, une préparation sérieuse implique inévitablement quelques concessions. Il faut parfois limiter les sorties entre amis, adapter certaines activités familiales et organiser son quotidien en fonction des entraînements. C’est un équilibre à trouver, mais ces sacrifices font partie du chemin lorsqu’on souhaite mettre toutes les chances de son côté pour atteindre ses objectifs.

#### Quel est le plus difficile pour toi : la vitesse, l’endurance ou la récupération ?

EV. Sans hésiter, la vitesse. Les séances de fractionné court me demandent énormément d’efforts. C’est un exercice particulièrement exigeant pour moi, tant sur le plan physique que mental. Chaque séance est un véritable défi. Cependant, j’apprécie aussi cet aspect de l’entraînement, car il m’oblige à sortir de ma zone de confort. Travailler le mental fait partie intégrante de la progression et permet de repousser ses limites, ce qui est particulièrement enrichissant.

#### Quel est ton type de terrain favori ?

EV. J’apprécie particulièrement les sentiers forestiers et les petits chemins de terre. Même si je prends aussi du plaisir à courir sur le bitume, les trails restent de loin mon

terrain de prédilection. J’aime leur côté nature, mais aussi leur aspect technique, qui apporte une dimension supplémentaire à la course. Le trail exige davantage de travail en renforcement musculaire, en stabilité et en mobilité, notamment au niveau des chevilles. C’est une discipline complète qui demande une préparation spécifique et variée.

---

## « Travailler davantage le mental, c’est important »

---

### As-tu déjà vécu une baisse de motivation ? Comment l’as-tu surmontée ?

**EV.** Oui, comme tout le monde, je pense. Lorsqu’on est bien entouré, que ce soit par sa famille ou par ses amis, il est beaucoup plus facile de surmonter ces moments de baisse de motivation. Les personnes qui nous entourent connaissent nos objectifs et nous aident à garder le cap lorsque le moral est moins présent. Dans mon cas, ces périodes ne durent jamais très longtemps. Elles surviennent généralement entre la 8<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> semaine de préparation, surtout lorsqu’il s’agit d’un cycle d’entraînement long et exigeant. Avec le soutien de mon entourage et en gardant mes objectifs en tête, je parviens rapidement à retrouver l’envie et la motivation nécessaires pour poursuivre mes efforts.

### A quel moment décides-tu d’attaquer pendant une course ?

**EV.** La gestion d’une course se fait assez naturellement. Lorsque j’accélère, dès que j’atteins mon rythme de croisière, je m’efforce de le maintenir jusqu’à l’arrivée. Je prends souvent certains coureurs comme points de repère, ce qui m’aide à gérer mon effort. Je n’ai pas de stratégie d’attaque bien définie, j’essaie avant tout de respecter le plan de course que je me suis fixé et de rester à l’écoute de mes sensations.

### Quelle erreur coûte le plus cher : partir trop vite ou hésiter ?

**EV.** À mes débuts, mon principal écueil était de partir trop vite. Avec l’expérience, j’ai appris à mieux gérer mes courses, notamment à contrôler mon allure dès le départ. Aujourd’hui, je fais plus attention à ne pas me laisser emporter par un départ rapide. Sur les courses de 5 km, je peux encore me laisser entraîner par l’engouement du départ, mais si, dès le premier kilomètre, je constate que le rythme est trop élevé, je n’hésite pas à ralentir afin d’éviter de me griller et de perdre des places par la suite.

### Quel est ton plus beau souvenir de course ou celui dont tu es le plus fier ?

**EV.** C’est la Saxophilie Céleste 2017 à Maredret. Une course de 120 km particulièrement exigeante, avec un important dénivelé et une septantaine de participants seulement. Les 20 derniers kilomètres ont été très difficiles pour moi, aussi bien physiquement que mentalement, notamment à cause de nombreux passages où je me suis retrouvé seul. Mais je suis fier d’avoir réussi à la terminer. Rien que d’en parler, j’en ai encore des frissons, c’était un moment vraiment mémorable.

### Pourquoi as-tu décidé de participer à ce Challenge ?

**EV.** Pour la compétition, mais aussi pour l’ambiance qui y règne. Je constate que le BHP forme une véritable grande famille, même si nous venons de clubs différents, nous partageons les mêmes objectifs. C’est quelque chose que j’apprécie particulièrement. Nous sommes tous animés par la même passion du sport.

### Que penses-tu du Challenge BHP et de ses courses, de manière générale ?

**EV.** Ce sont toutes de belles courses, chacune avec ses propres difficultés et son niveau de technicité. Elles ont chacune le mérite d’exister et offrent des expériences variées et enrichissantes. Si je devais l’améliorer, je proposerais surtout de réduire le temps d’attente entre l’arrivée et la remise des prix, qui me semble un peu long. Je comprends toutefois que, vu le nombre de catégories à récompenser, cela demande du temps. Concernant les lots, il pourrait être intéressant d’ajouter une médaille, car c’est un symbole plus fort et plus marquant pour les participants.

### Quelles sont tes courses préférées dans le challenge ?

**EV.** Le Jogging de La Pucelette pour la difficulté du parcours, la Corrida Wasmuelloise pour son tracé roulant, et la Quaregnonnaise, parce qu’elle se déroule chez moi.

Nous remercions chaleureusement Emmanuel pour le temps qu’il nous a accordé. Nous lui souhaitons de continuer à relever les défis ambitieux qu’il se fixe, de les atteindre et de connaître tout le succès que son engagement, sa détermination et sa persévérance méritent.

Le Comité BHP

