

Luca Villani

Le Quaregnonais Luca Villani, compétiteur dans l'âme, s'est lancé relativement tard dans la course à pied. Pourtant, grâce à sa détermination et un investissement hors norme, il a rapidement atteint des résultats remarquables. Dans cette brève interview, il se livre avec sincérité sur les coulisses de son engagement, sa discipline au quotidien et la passion qui le pousse à repousser sans cesse ses limites pour atteindre ses objectifs. Découvrez l'envers du décor...

Comment as-tu débuté la course à pied et depuis quand ?

LV. Je pratique exclusivement la course à pied depuis maintenant neuf ans. À l'origine, j'ai commencé dans le but de perdre du poids, car, comme on dit chez nous, « j'ai une bonne fourchette » ! Entre la bonne cuisine et les bons verres, il fallait bien rééquilibrer un peu tout ça... Très vite, je me suis laissé tenter par les dossards et les courses organisées. Ma première compétition a été le Grand Prix des Sylves en 2017. Ce sont surtout des collègues de travail qui m'ont donné envie de me lancer, plutôt que de continuer à courir seul sur les RAVeL. Aujourd'hui, je pratique uniquement la course sur route, pas de trail ni d'autres disciplines.

Tu es inscrit au Run Athlétiques. Pourquoi ce club et comment l'as-tu rejoint ?

LV. Oui, je suis inscrit au Run Athlétiques. C'est Arnaud Meunier, un ami avec qui j'ai partagé le même club de football et fondateur du club, qui m'a proposé de le rejoindre. Comme un autre ami, Cédric Blouse, faisait déjà partie des membres, l'intégration s'est faite tout naturellement.

Privilégies-tu les chronos ou le plaisir ?

LV. Réaliser un bon chrono et réussir une belle course restent évidemment une grande satisfaction. Pour moi, l'esprit de compétition fait pleinement partie du plaisir. J'essaie toutefois de courir sans me mettre de pression : nous restons des amateurs, je laisse cela aux professionnels. L'envie de performer est toujours présente, bien sûr, mais le plaisir passe avant tout. Et puis, l'après-course est aussi un moment précieux, notamment pour partager et échanger avec les autres.

Cours-tu ailleurs que dans la région ?

LV : Oui, bien sûr. Il m'arrive parfois de participer à d'autres challenges, comme le Défi 13, le Challenge Sonégien ou encore le Challenge du Hainaut. Cela me permet de varier les parcours, de découvrir de nouveaux terrains de course et de rencontrer d'autres coureurs, ce qui est toujours enrichissant et motivant.



Dans ta tête, tu es plutôt en mode compétition ou plutôt amateur ?

LV. Je suis clairement axé sur la compétition. Si je prends un dossard, c'est pour jouer le classement.

Quel est ton plus beau souvenir de course ?

LV. La première fois où je suis passé sous la barre des 3 heures sur marathon, c'était au Marathon de Rotterdam en 2024, avec un temps officiel de 2 h 58 min 15 s. J'ai réalisé à ce moment-là que franchir cette barrière symbolique était une étape forte et très importante à mon niveau.

Tu préfères les courtes ou les longues distances, et pourquoi ?

LV. Je préfère les longues distances. À l'inverse de mes participations au Challenge BHP, les petites distances laissent moins de traces physiques que les longues, ce qui me permet de mieux me préparer pour des épreuves comme les marathons. Je peux ainsi enchaîner directement avec des séances d'entraînement plus longues. Un 10 kilomètres couru à fond laisse indéniablement des traces, ce qui entraîne un repos forcé d'un jour, parfois deux.

Que ressens-tu juste avant le départ d'une course ?

LV. De la joie et de la reconnaissance, car le simple fait de prendre le départ d'une course signifie que ma santé me permet de le faire. C'est une vraie chance.

Quels sont tes prochains objectifs ?

Les 20 km de Bruxelles 2026 constituent un objectif que j'ai ajouté en cours de saison, car il n'était pas initialement prévu. Mon prochain objectif sera ensuite le marathon de Lille en octobre. À plus long terme, je souhaite améliorer mes performances sur marathon. Je compte progressivement délaissé les courses de plus courte distance pour me consacrer pleinement au marathon, avec l'ambition de réaliser mes meilleurs chronos possibles et d'atteindre un objectif de 2h40.

Est-ce que tu adaptes ta stratégie selon tes adversaires ou tu restes fidèle à ton plan ?

LV. J'adapte toujours ma stratégie en fonction de mes adversaires du jour. Prenons l'exemple des courses du Challenge BHP : lorsque les grosses pointures de la région, comme Argan Di Antonio ou Natale Scannella sont présentes, je prends le départ en sachant que, même dans un grand jour, la victoire sera très compliquée. Dans ce cas, je préfère lever le pied et gérer ma course de manière plus « light », afin de garder de l'énergie pour une prochaine échéance.

Si je dois me mettre dans le rouge, c'est pour aller chercher la victoire, sinon, cela n'a pas de sens. Il faut savoir rester lucide et accepter quand l'adversaire est plus fort, plutôt que de se fatiguer inutilement. Cela dit, on peut parfois se tromper sur l'état de forme des uns et des autres, et cela se révèle souvent en pleine course. Les choix stratégiques évoluent aussi selon l'enjeu du moment.

« Je veux gagner le challenge et je ferai tout pour le gagner ! »

À quel moment décides-tu d'attaquer pendant une course ?

LV. J'attaque généralement très tôt, dès le départ, dans les premières centaines de mètres. C'est à ce moment-là que je place mon accélération afin de me positionner rapidement de manière confortable. On me le reproche parfois d'ailleurs ! Lors de cette phase, je suis capable d'augmenter fortement le rythme dès le premier kilomètre, au-delà de ma cadence habituelle, sans pour autant me mettre dans le rouge. Cela me permet aussi d'observer qui parvient à suivre, d'évaluer mes sensations et de voir comment la course se met en place. Actuellement, ma cadence tourne autour de 3'17''/km, soit environ

18 km/h, sur 5 kilomètres. Mais aujourd'hui, ce rythme ne suffit pas forcément pour gagner, tant le niveau est élevé dans la région. Je pense notamment à Kevin Cusse, Thomas Delannoy et Natale Scanella.

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

LV. Oui, l'année dernière, lors des championnats d'Europe de marathon à Bruxelles, ouverts aux amateurs. J'avais énormément investi dans ma préparation avec l'objectif de réaliser une belle performance. Malheureusement, je suis tombé malade le vendredi précédant la course. J'ai tout de même décidé de prendre le départ en me bourrant de médicaments, mais la course s'est transformée en véritable calvaire. Après cet échec, j'ai connu une réelle baisse de motivation. C'était difficile d'accepter que trois mois de préparation, avec énormément de sacrifices et de concessions, puissent s'effondrer en si peu de temps. Les trois semaines qui ont suivi ont été compliquées, autant physiquement que mentalement : récupération difficile, plus aucune envie de courir... une sensation que je n'avais encore jamais connue.

À quoi ressemble une semaine type d'entraînement ?

LV. Les semaines d'entraînement sont assez chargées : je m'entraîne actuellement six fois par semaine. Je m'accorde un jour de repos, même s'il m'arrive parfois de monter à sept séances hebdomadaires en intégrant une séance de récupération active. Dans ce cas, il s'agit généralement d'un footing très lent d'environ 30 minutes, simplement pour faire tourner les jambes. En règle générale, ma semaine se compose de cinq séances de course à pied à allure modérée, d'une séance de fractionné long, d'une séance de fractionné court sur piste, ainsi que d'une séance de renforcement musculaire. Je travaille avec un préparateur physique depuis maintenant quatre ans. Il élabore mon plan d'entraînement, ce qui me permet de continuer à progresser au fil du temps, même avec l'âge. Au total, cela représente en moyenne entre 90 et 95 kilomètres par semaine hors préparation marathon. Lors d'une préparation marathon, qui dure environ 12 semaines, je dépasse les 100 kilomètres hebdomadaires.

Quel est le plus difficile pour toi, vitesse, endurance ou récupération ?

LV. Pour ma part, c'est clairement la vitesse. C'est ce que j'apprécie le moins : ces séances de fractionné où l'on pousse sur de grosses allures, avec parfois ce goût de sang qui remonte en bouche... Mais il faut bien y passer. Personnellement, je préfère largement une longue sortie en endurance qu'un entraînement axé sur la vitesse.

Lors des entraînements, suis-tu un plan ou plutôt ton feeling ?

LV. Oui, je suis un plan d'entraînement établi par deux coachs diplômés. Tout est structuré, avec un suivi et un contact quotidien. L'analyse occupe une place importante et, en fonction de mon état physique, ils adaptent le programme. Cependant, cette année est un peu particulière, car mes plans d'entraînement sont parfois bouleversés en raison de ma participation au Challenge BHP.

« Cette année, j'ai fait quelques sacrifices pour participer au challenge BHP »

Est-ce que ton entourage influence tes performances ?

LV. Oui, énormément. Sur le plan familial, je bénéficie d'un soutien précieux de ma femme, qui fait preuve d'une grande compréhension vis-à-vis de mon engagement sportif. Pour être performant, il faut avant tout être bien mentalement, et cela passe par un équilibre et une sérénité au sein du cocon familial. Concernant les amis et l'environnement sportif, évoluer dans un club où le niveau est élevé pousse naturellement à vouloir progresser et à se dépasser. Nous sommes entourés de coureurs comme Gaëtan Guelton et Kevin Cusse, qui nous conseillent et nous motivent énormément. Je m'inspire beaucoup d'eux, car ce sont, à mes yeux, de grands coureurs. Au final, la performance repose sur un équilibre global : être soutenu, entouré et libéré des contraintes familiales permet d'aborder le sport dans les meilleures conditions.

Que penses-tu du Challenge BHP et de ses courses globalement ?

LV. Le Challenge BHP est assez exigeant pour ceux qui souhaitent le remporter ou obtenir une bonne place au classement. Les courses sont globalement bien organisées et offrent également l'occasion de découvrir, de manière indirecte, les petits villages des Hauts-Pays, moi qui suis originaire de Quaregnon. Cela dit, il s'agit avant tout d'un challenge : il est donc normal qu'il s'étende sur une longue période. Les participants savent dès le départ combien de courses composent le calendrier.

Si tu pouvais l'améliorer, que ferais-tu ?

LV. La remise des prix a lieu en clôture du challenge. Il serait peut-être intéressant d'améliorer la qualité des lots attribués aux vainqueurs du scratch sur les deux distances, mais cela reste un avis personnel.

Que changerais-tu au niveau des courses ?

LV. Les remises de prix, et plus particulièrement les lots. Cela dit, je suis conscient qu'organiser une course implique un certain budget, donc je comprends les contraintes. Pour ma part, je préférerais recevoir une médaille gravée ou un trophée, quelque chose de plus marquant et symbolique du résultat obtenu.

Quelles sont tes courses favorites dans le challenge ?

LV. Ma préférée est sans conteste la Corrida Wasmuelloise, pour l'ambiance qu'Eddy Andreadakis parvient à créer ainsi que pour le côté roulant du parcours. J'apprécie également La Pucelette pour la difficulté de la course et son dénivelé, sans oublier l'arrivée à l'Espace Magnum. La Quaregnonnaise et l'HNVT complètent mon classement, surtout parce qu'il s'agit de courses à domicile.

Remerciements à Luca pour sa disponibilité spontanée et le temps qu'il nous a consacré. Nous lui souhaitons une excellente continuation, riche en succès et en podiums.

Le Comité BHP