

Mons Running Team

Quand la cohésion devient la plus belle des performances



Bien plus qu'un simple club de course à pied, le Mons Running Team a bâti son identité autour de la convivialité, de la solidarité et de l'esprit de famille. La performance individuelle y cède volontiers sa place à la force du collectif et au plaisir de partager une même passion. Olivier Dessart, vice-président du club, nous en dit davantage sur cette philosophie qui fait sa singularité.

Quand et pourquoi le club a-t-il été créé ?

OD. Le club a été fondé en 2015 à l'initiative de Cédric Roussel et Delphine Cerisier, Philippe Boelpaep et Robert Thirionet. À ses débuts, il portait le nom d'« Aramis Running Mons », en référence aux locaux de l'Aramis Club qui étaient mis à la disposition des membres pour leurs activités. Depuis sa création, le club est exclusivement dédié à la pratique du jogging et ne dispose pas de section consacrée à la marche. Son objectif est de rassembler les passionnés de course à pied autour d'une pratique conviviale, accessible à tous et axée sur le plaisir de courir.

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

OD. L'esprit familial est sans aucun doute notre principale différence. Lorsque de nouveaux membres souhaitent nous rejoindre, il est primordial à mes yeux que chacun puisse apprendre à se connaître. Nous voulons préserver cette véritable ambiance de famille qui fait notre identité. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous avons décidé de limiter le nombre de membres. Nous ne souhaitons pas devenir un club trop important afin d'éviter la création de clans et de conserver cette proximité qui nous est si chère. Nous envisageons de fixer une limite à 105 membres et, si de nouvelles adhésions devaient être acceptées, elles resteraient très limitées. Le jogging est notre passion commune, mais il n'est finalement qu'un prétexte pour rassembler des personnes qui partagent des valeurs de convivialité, de solidarité et d'amitié. Pour nous, l'état d'esprit est bien plus important que la performance sportive. Nous voulons que le sport demeure un moment de plaisir et de partage, et non une contrainte. Nous entretenons cette cohésion grâce à un groupe Messenger et à de nombreuses activités organisées en dehors des courses. Lorsque le club participe à de grands événements, je prends plaisir à organiser les équipes (relais) et les déplacements afin que chacun puisse vivre pleinement l'expérience collective. Nous partageons également les joies et les réussites

de chacun. Lorsqu'un membre monte sur un podium, c'est tout le club qui se réjouit avec lui. Mais, pour être honnête, nous avons parfois autant de plaisir à gagner à la tombola qu'à décrocher une place d'honneur ! La plupart du temps, c'est même la Mons Running Team qui ferme la buvette et qui met l'ambiance. Une seule chose compte réellement : adhérer aux valeurs du club. Nous n'imposons pas de participation obligatoire aux courses, à quelques exceptions près, notamment lorsque nous entretenons des liens particuliers avec certains clubs ou lorsque nous nous engageons bénévolement dans une organisation. Par ailleurs, nous accordons une grande importance aux événements qui soutiennent des causes caritatives. Nous participons régulièrement à des manifestations telles que le Télévie, le Relais pour la Vie ou encore les actions de l'association Make-A-Wish Belgium South. Dès que nous avons l'occasion de courir pour une bonne cause, nous répondons présents. Au-delà de notre participation sportive, nous nous impliquons également comme bénévoles lors de certains événements. En 2026, une trentaine de nos membres ont notamment assuré l'encadrement du Cuistax Télévie de Ludovic Daxhelet. Au final, appartenir à notre club, c'est bien plus que courir, c'est intégrer une famille et donner du sens à chaque kilomètre parcouru.



Comment accueillez-vous les nouveaux membres ?

OD. C'est moi qui me charge d'accueillir les nouveaux venus. Comme nous sommes un club à l'esprit très familial, il est essentiel que chacun apprenne à se connaître. Peu importe d'où l'on vient, son parcours ou ses origines, tout le monde est le bienvenu et est intégré dans cette ambiance conviviale qui fait notre identité. Le plus jeune membre à avoir rejoint le club avait 14 ou 15 ans, aujourd'hui, il en a 17. Pour intégrer le groupe, il est demandé de pouvoir courir entre 7 et 10 kilomètres ou de maintenir une allure d'environ 7 minutes par kilomètre. Nous avons plusieurs groupes de niveau, ce qui nous permet notamment d'accompagner les coureurs les plus lents et de veiller à ce que chacun trouve sa place. En 2023, nous avons également lancé la « Mons

Running Academy », une formule destinée à accueillir et encadrer les nouveaux participants. La première édition nous a permis d'intégrer quelques nouveaux membres, mais nous nous sommes rapidement rendu compte qu'il s'agissait d'un projet très énergivore. Nous avons donc décidé d'y mettre un terme. Toutefois, cette initiative reste une belle réussite puisque les personnes qui nous ont rejoints à cette occasion font toujours partie du club aujourd'hui.

Y a-t-il un esprit de communauté ou des valeurs fortes ?

OD. L'esprit de communauté est véritablement l'une des plus grandes richesses de notre club. Concrètement, lorsqu'un de nos membres prépare un objectif important, comme un ultra-trail, il suit des entraînements spécifiques et peut compter sur le soutien des autres membres. Certains l'accompagnent sur des épreuves plus accessibles qui jalonnent sa préparation, créant ainsi une véritable dynamique collective. Cet état d'esprit se retrouve également sur les courses du Challenge BHP. Qu'il s'agisse des petites ou des grandes distances, les plus rapides n'hésitent jamais à revenir chercher les coureurs plus lents afin que chacun puisse partager ce moment ensemble. Cette solidarité fait partie intégrante des valeurs fortes du club et constitue même mon principal cheval de bataille. Au-delà de la pratique sportive, nous organisons régulièrement des moments de convivialité, comme des barbecues ou d'autres activités, afin de renforcer les liens entre les membres et de préserver cette cohésion qui fait notre identité. Car, chez nous, le sport est avant tout un formidable moyen de créer du lien, de partager des expériences et de faire vivre un véritable esprit de famille.

Quel est le profil des membres ?

OD. Notre club rassemble des profils très variés et des coureurs de tous les niveaux. Nous comptons des membres capables de boucler un semi-marathon en moins d'1h30, mais aussi des personnes qui privilégient des distances plus courtes, comme les 5 ou 10 kilomètres. Certains recherchent la performance tandis que d'autres pratiquent avant tout la course à pied pour le plaisir, le bien-être et l'entretien de leur condition physique, en courant à des allures plus tranquilles, autour de 7 à 7 min 30 par kilomètre. Cette diversité fait la richesse du club et permet à chacun de trouver sa place, quels que soient ses objectifs et son niveau.

Le club est-il en croissance, stable ou en baisse ?

OD. Le club est clairement en phase de croissance. En l'espace de deux ans, nous avons accueilli au moins 35 nouveaux membres. Cette progression s'explique principalement par le bouche-à-oreille.

Les personnes qui nous découvrent apprécient l'ambiance conviviale et l'esprit familial qui règnent au sein du club. Cette bonne réputation se construit naturellement au fil des entraînements, des activités et des moments partagés entre les membres. C'est cette atmosphère chaleureuse, bien plus que la recherche de la performance, qui donne envie à de nouvelles personnes de nous rejoindre.

Comment se déroulent les séances d'entraînement ?

OD. Nous organisons deux entraînements par semaine. Le lundi est consacré à l'endurance fondamentale, tandis que le mercredi est dédié aux séances de fractionné. Notre point de départ principal se situe au Chalet Suisse, à proximité du Champ de Mars à Mons. Toutefois, nous aimons varier les lieux d'entraînement en nous rendant également à Saint-Symphorien, Spiennes ou dans d'autres endroits. Cette diversité nous permet de rompre avec la monotonie et d'offrir des parcours différents à nos membres. Selon la nature de la séance, nous réfléchissons toujours au lieu le plus adapté, en tenant compte des objectifs sportifs, mais aussi des aspects liés à la sécurité. Même si nous ne disposons pas d'une piste d'athlétisme, nous trouvons des alternatives qui nous permettent de proposer des entraînements variés et efficaces. Nos séances sont bien entendu encadrées, mais pas par des coaches diplômés. Nous ne revendiquons ni statut ni titre particulier. Nous sommes avant tout des passionnés et des amateurs qui mettent leur expérience au service du groupe. C'est pourquoi nous préférons le terme « encadrants », et plusieurs membres assument ce rôle au sein du club. Notre objectif est de transmettre les meilleurs conseils possibles à chacun et d'adapter les plans de préparation en fonction des objectifs visés et des événements que les membres souhaitent préparer.

Organisez-vous des réunions de club ?

OD. Oui, nous organisons des réunions au sein du comité tout au long de l'année. En revanche, une seule réunion rassemble l'ensemble des membres du club : elle se déroule en fin d'année, à l'occasion de ce que nous appelons chez nous « La Cacahuète ». Cette rencontre est avant tout un moment convivial qui permet de réunir tous les membres dans une ambiance chaleureuse et familiale. Le principe est simple : un tirage au sort anonyme désigne une personne à qui chacun devra offrir un petit cadeau, d'une valeur raisonnable comprise entre 5 et 10 euros. Au-delà de l'échange de cadeaux, cet événement est surtout l'occasion de partager un bon moment ensemble et de renforcer les liens qui font l'identité et la force du club.

Organisez-vous un événement ?

OD. Oui. Chaque premier week-end de février, nous organisons une course qui portait autrefois le nom de « La Foulée des 3 Rivières ». À ses débuts, elle se déroulait au terail de l'Héribus, à Cuesmes, avant d'être déplacée à Spiennes dès sa deuxième édition. Suite au décès de Nicolas, nous avons souhaité lui rendre hommage en rebaptisant l'épreuve « Le Mémorial Nicolas Dufrane ». Cette course fait désormais partie du Challenge du Hainaut. À l'époque, nous nous étions interrogés sur le challenge auquel la rattacher, mais sa localisation géographique a naturellement orienté notre choix vers celui-ci. L'événement connaît aujourd'hui un véritable succès. En 2025, nous avons accueilli 1 100 participants et, désormais, nous enregistrons en moyenne près de 1 000 participants à chaque édition. Au-delà de l'aspect sportif, notre objectif est avant tout d'organiser une belle épreuve et de mettre en valeur la région montoise en la faisant découvrir au plus grand nombre.

Un souvenir marquant du club ?

OD. Malheureusement, le décès de Nicolas restera un moment particulièrement marquant dans l'histoire du club. Cette épreuve a profondément touché l'ensemble des membres et a renforcé encore davantage les liens qui nous unissent. Un autre souvenir important est l'organisation de notre course en 2025. Cet événement nous a permis de constater notre capacité à mobiliser et à accueillir un très grand nombre de participants, ce qui a constitué une véritable fierté collective. Mais, au-delà des grands événements, ce sont surtout les petits moments du quotidien qui restent gravés dans les mémoires : l'émotion d'un membre franchissant la ligne d'arrivée de son premier semi-marathon ou de son premier marathon, la joie partagée et le soutien apporté par le groupe tout au long de son parcours. Ce sont ces instants de solidarité, d'accompagnement et de partage qui donnent toute sa valeur à la vie du club.

Le mot de la fin

OD. Le club est pour moi une seconde famille, et c'est sans aucun doute ce qu'il y a de plus important. C'est cette philosophie que je souhaite transmettre à l'ensemble de nos membres et préserver au fil des années. Au-delà de la pratique sportive, je veux que chacun y trouve un lieu de partage, de convivialité et de bienveillance, afin que cet esprit familial continue à faire la force et l'identité du club.

Coordonnées du club

Contact : Delphine Cerisier
(Présidente)
Olivier Dessart (Vice-président)
Facebook : Mons Running Team

