

### Vincent Cougneau

Portrait d'un homme réservé, sympathique et sportif confirmé, fidèle au Challenge BHP.



#### Depuis combien d'années pratiques-tu la course à pied ?

J'ai commencé la course à pied dès l'âge de 6 ou 7 ans, à travers les cross inter-écoles. Ensuite, dans les années 90, je me suis inscrit à Dour-Sports et après une interruption entre 15 et 18 ans, j'ai rejoins l'OBJ, club dont je fais toujours partie aujourd'hui. Cela représente plus de 35 ans de ma vie consacrés à ce sport. Je pratique presque exclusivement la course à pied. J'apprécie particulièrement la route, tout en participant de temps à autre à un trail ou à une sortie VTT. Tous les types de terrains me conviennent.

#### À quelle fréquence cours-tu ?

Je cours actuellement trois fois par semaine. Selon les périodes et mes objectifs, il m'arrive aussi de courir quatre à cinq fois par semaine. J'ai connu quelques blessures l'année dernière, donc j'essaie désormais d'éviter d'en arriver là à nouveau.

#### As-tu des objectifs précis (distance, temps, compétition) ?

L'un de mes objectifs pour 2026

est de courir un marathon en octobre. Pour être prêt dans les meilleures conditions, une préparation de 10 à 12 semaines sera nécessaire, avec 5 à 6 entraînements par semaine. Après plusieurs semaines avec peu de course à pied en raison de quelques petits bobos, j'ai participé à un semi-marathon avec un objectif de 1h24. Au 10<sup>e</sup> kilomètre, me sentant en très bonne forme, j'ai accéléré pour rejoindre un ami parti devant afin de terminer la course avec lui. Nous avons finalement franchi la ligne en 1h21 : objectif largement atteint pour moi. Lorsque je suis en période de préparation et que je prends le départ d'une course, je me focalise moins sur le résultat final que sur l'aspect "entraînement" et l'expérience que cela peut m'apporter.

#### Quel conseil donnerais-tu à un débutant ?

Je lui conseillerais de ne pas courir tous les jours afin d'éviter les blessures. Il vaut mieux commencer par une à deux sorties par semaine, sur de courtes distances, puis augmenter progressivement la distance avant d'augmenter le nombre d'entraînements.

Il est important de laisser le temps aux muscles et au corps de s'adapter à l'effort. Au début, les entraînements en solo peuvent être une bonne solution pour avancer à son propre rythme. Ensuite, pourquoi ne pas envisager de rejoindre un club ? Les sorties en groupe apportent souvent une motivation supplémentaire grâce à la dynamique et au soutien des autres coureurs.

#### Ton meilleur souvenir en courant ?

Lors du TCS Amsterdam Marathon 2024, j'ai réalisé mon meilleur temps avec un chrono de 2h46'55. En 2024, j'ai également battu mon record personnel lors de la course de mon club, le Jogging du Cœur, ce qui m'a rendu très heureux. Mon objectif était de passer sous la barre des 50 minutes, et j'ai réussi à améliorer mon meilleur temps de 24 secondes sur cette épreuve.

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

Non, quand j'arrive sur une course, je m'inscris sans vraiment me préoccuper des autres athlètes. Je fais avant tout ma propre course. En général, je pars sur un rythme plutôt tranquille, puis j'accélère progressivement une fois bien échauffé. Je suis un vrai "moteur diesel" (rires) ! Je ne démarre jamais en trombe.

#### À quoi ressemble une semaine type d'entraînement pour toi ?

Je m'entraîne généralement deux à trois fois par semaine, mais le rythme devient plus intense lorsque je prépare un objectif important, comme un marathon. La plupart de mes sorties se font en groupe ou en duo avec un ami, ce qui rend les entraînements plus

motivants et conviviaux.

J'essaie aussi de rester attentif aux signaux de mon corps : dès que des douleurs apparaissent, j'adapte mon programme afin d'éviter les blessures. Et lorsqu'aucune course n'est prévue le week-end – ce qui reste assez rare – nous en profitons pour organiser des entraînements entre amis.

#### Préfères-tu battre un record personnel ou gagner une course ?

Je préfère battre mon record personnel plutôt que gagner une course, car cette satisfaction est plus profonde et plus personnelle. Un record reflète tout le travail accompli au quotidien : les entraînements, les sacrifices, les moments de doute et la persévérance. C'est une manière de se prouver à soi-même que l'on progresse et que l'on repousse ses propres limites.

Gagner une course apporte évidemment beaucoup de joie et de fierté, surtout face à des adversaires de haut niveau. Mais une victoire dépend aussi des circonstances, du niveau des concurrents ou du déroulement de la course. Un record personnel, lui, ne ment pas : il représente une vraie évolution et reste souvent gravé comme une étape importante dans un parcours sportif.

## « J'aime bien les courses du BHP »

#### Tu es un fidèle, tant à ton club qu'au Challenge BHP

Mon père était inscrit à Dour-Sports, ensuite à l'OBJ, j'ai naturellement suivi ses traces. Voilà maintenant 24 ans que je lui reste fidèle. Bien sûr, au fil des années, j'ai reçu plusieurs propositions pour rejoindre d'autres clubs mais changer ne m'a jamais réellement traversé l'esprit. Ce que je recherche avant tout, ce n'est pas seulement la performance ou l'intérêt personnel, c'est le sentiment d'appartenance, la confiance construite avec les années et l'attachement aux personnes qui font vivre le club.

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

Pour ma part, toutes les courses sont intéressantes et assez variées, elles ont chacune leur identité. Globalement, j'apprécie toutes les courses du challenge, car elles offrent des profils différents et permettent de se tester sur plusieurs types de parcours.

Si je devais tout de même établir un top 3, je mettrais en avant le Grand Prix des Sylves, La Pucelette et La Course du Poète. Ce sont, selon moi, les plus intéressantes, notamment grâce à leurs parcours vallonnés qui

rendent la course plus exigeante et plus stratégique.

**Quel est selon toi ce qui est à changer ?**

Selon moi, un point pourrait être amélioré : les lots remis sur les podiums. Depuis quelques années, il s'agit systématiquement d'une bouteille de bière ou de vin. À la longue, cela devient un peu lassant et j'aimerais recevoir autre chose.

Étant souvent sur le podium, la situation en devient presque répétitive. Un de mes collègues me demande d'ailleurs régulièrement : « Alors, tu as encore gagné une bouteille ? » (rires). Pour les personnes qui montent sur le podium occasionnellement, cela reste sans doute une petite récompense agréable, mais pour les habitués, l'intérêt diminue. Auparavant, nous recevions une

médaille ou une coupe...

Nous adressons tous nos remerciements à Vincent pour le temps qu'il nous a consacré et lui souhaitons une excellente continuation, riche en succès et en podiums.

Le Comité BHP

---