

Florence Durieu

Entre performance, passion et équilibre de vie

Professeur d'éducation physique et référente en coaching sportif chez 3nergy, Florence Durieu, actuellement treizième au classement général du Challenge BHP « Petites Distances », est une habituée des podiums. Passionnée de sport et de performance, elle se prête au jeu de cette courte interview et nous ouvre les portes de son quotidien de sportive. Découvrez son parcours, ses motivations et les clés de son engagement sportif.



Comment as-tu débuté la course à pied et depuis combien de temps ?
FD. J'ai découvert la course à pied il y a quatre ans, à l'occasion d'une épreuve du Challenge BHP. Je n'étais même pas inscrite à l'époque, mais le résultat que j'y ai obtenu m'a donné envie d'aller plus loin. Je me suis alors dit : « Pourquoi ne pas m'entraîner sérieusement et participer à des courses organisées ? ». J'ai ensuite pratiqué l'athlétisme au sein de Dour Sport auprès de Bernard Turpin pendant un an et demi. Par la suite, j'ai rejoint 3nergy pour me consacrer au triathlon,

discipline que j'ai pratiquée durant deux ans et demi. Plus récemment, j'ai choisi de mettre le triathlon entre parenthèses afin de me consacrer pleinement à la course à pied. Le sport occupe cependant une place importante dans ma vie depuis bien plus longtemps. En tant que professeur d'éducation physique, l'activité sportive fait naturellement partie de mon quotidien, aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

Comment t'organises-tu ?
FD. Je suis devenue maman il y a peu et il faut désormais trouver le bon équilibre entre vie familiale et pratique sportive. J'ai la chance de pouvoir compter sur un compagnon qui comprend parfaitement cette réalité. Étant lui-même sportif, il connaît les exigences de l'entraînement et nous veillons à nous soutenir mutuellement dans nos objectifs. J'intègre également mon bébé à certaines séances en courant avec la poussette, ce qui me permet de concilier activité physique et temps en famille. À la maison, le tapis de course est aussi un précieux allié, lorsque bébé fait la sieste, j'en profite pour effectuer mes entraînements. Finalement, avec un peu d'organisation et de flexibilité, tout s'harmonise très bien.

3nergy, est-ce un club ou une société ?
FD. 3nergy est un club de triathlon basé à Tournai, fondé par mon compagnon en association avec deux amis. Ensemble, ils accompagnent et encadrent des triathlètes, des cyclistes ainsi que des coureurs à pied dans leur progression sportive. Je fais d'ailleurs partie des athlètes qu'ils coachent, ce qui me permet de bénéficier d'un suivi adapté à mes objectifs et à ma pratique.

Privilégies-tu les chronos ou le plaisir ?
FD. En semaine, je privilégie avant tout le plaisir. Je me contente essentiellement de footings, ce qui me permet de limiter la fatigue et de réduire les risques de blessure. En revanche, lors des compétitions du week-end, je me focalise davantage sur la performance et les chronos. J'essaie constamment de repousser mes limites et d'améliorer mes temps. Malgré cette recherche de performance, le plaisir reste la principale raison qui me pousse à courir.

As-tu un rituel avant chaque course ?
FD. Oui, j'ai mon petit rituel. Deux heures avant le départ, je prends toujours le même petit-déjeuner : deux tartines grillées avec du beurre, du fromage et de la confiture (rires). Ensuite, je me rends sur place environ une heure avant la course afin de

prendre mes repères. Je réalise un échauffement d'une petite demi-heure, puis il ne reste plus qu'à prendre le départ.

Tu préfères les courtes ou les longues distances ? Pourquoi ?
FD. J'ai une nette préférence pour les courtes distances. J'adore particulièrement les courses de 5 kilomètres, un format que je trouve à la fois dynamique et intense. Sur cette distance, il faut être capable de maintenir un rythme soutenu du départ à l'arrivée, ce qui rend chaque course très stimulante. J'apprécie également les semi-marathons, qui demandent davantage de gestion de l'effort et d'endurance tout en restant accessibles et agréables à préparer. À l'inverse, le 10 kilomètres est une distance avec laquelle j'ai plus de difficultés. C'est un format que j'aime moins, car il se situe entre la vitesse exigée sur un 5 kilomètres et l'endurance nécessaire pour un semi-marathon. Je le trouve particulièrement exigeant mentalement et physiquement, sans procurer les mêmes sensations de plaisir que celles que je ressens sur mes distances de prédilection. Malgré cela, il m'arrive d'en courir, notamment pour me challenger et sortir de ma zone de confort.

« Avec tout ce sport, nos amis et notre famille nous prennent parfois pour des fous ! »

Courir tous les jours, bonne ou mauvaise idée ?
FD. Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise idée, mais en ce qui me concerne, je cours tous les jours. Psychologiquement, j'en ressens le besoin, cela me permet de faire le vide et de recharger les batteries. Je dirais aussi que je ne me blesse pas facilement, ce qui est un vrai point fort pour moi, et cela me permet de m'autoriser cette régularité. Lorsque j'ai un peu mal aux jambes, je choisis simplement de courir très lentement, en mode récupération.

Combien de fois t'entraînes-tu par semaine ?
FD. Je m'entraîne 7 à 8 fois par semaine, avec parfois quelques double séances. Au total, cela représente environ 80 à 90 kilomètres hebdomadaires. Le mercredi est généralement ma journée de "double séance", je pars courir très tôt le matin pour une sortie d'environ 10

kilomètres, puis je réalise une seconde séance l’après-midi, souvent avec la poussette, sur une distance de 7 à 8 kilomètres.

Comment prépares-tu une course importante ?

FD. Prenons l’exemple des 20 km de Bruxelles. Je base essentiellement ma préparation sur l’endurance, sans travail intensif spécifique, hormis les courses du Challenge. Je réalise également quelques sorties longues. Les courses du Challenge m’aident finalement dans ma préparation, même si les distances sont plus courtes, elles sont structurées avec un échauffement de 3 à 4 kilomètres, la course en elle-même, puis un retour au calme de 3 à 4 kilomètres. L’ensemble contribue donc efficacement à la préparation. La semaine de l’événement reste très tranquille, avec environ quarante kilomètres parcourus sans forcer. La semaine précédente, j’étais autour d’une septantaine de kilomètres.

20km de Bruxelles 2026

01:20:38

826^{ème} place

Bravo !

Lors de tes entraînements, suis-tu un plan ou fonctionnes-tu plutôt au feeling ?

FD. Normalement, je suis un plan d’entraînement, mais depuis la naissance de mon enfant et la fatigue que cela implique, j’ai préféré adapter ma charge de travail par prudence, par peur de me blesser en allant trop dans l’intensité. Actuellement, mon coach me donne surtout un volume de kilomètres à réaliser chaque jour, avec la consigne d’accélérer uniquement si je me sens bien. Pour le moment, je me concentre essentiellement sur l’endurance, avec une seule séance plus intense le week-end. À partir de juillet, je reprendrai progressivement deux séances intensives par semaine, avec une reprise plus structurée de l’entraînement.

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

FD. Le plus difficile pour moi, c’est clairement la vitesse. L’endurance, en revanche, est un point fort, je la gère très bien et j’y prends du plaisir. Quant à la récupération, j’ai la chance que mon corps réponde bien, ce qui me permet d’enchaîner les séances sans trop de difficulté.

Est-ce que ton entourage influence tes performances ?

FD. Oui, naturellement ! Comme je l’ai déjà évoqué, mon compagnon est lui aussi sportif. Si ce n’était pas le cas, les choses seraient bien plus compliquées et un tel volume d’entraînement serait difficilement envisageable. Il comprend parfaitement mon besoin d’aller courir, d’autant plus qu’il s’entraîne également beaucoup en tant que triathlète.

Tout repose sur l’organisation. Clairement, si mon entourage n’était pas favorable à la pratique de la course à pied, je pense que ce serait très difficile à maintenir sur le long terme.

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

FD. Oui, comme tout le monde. En général, ma baisse de motivation survient en hiver : le temps est moins agréable, la nuit tombe vite, et il devient plus difficile de se motiver à aller courir 10 kilomètres dehors. Pour la surmonter, j’essaie de courir avec des amis, ce qui aide beaucoup. Et si ce n’est pas possible, je me repose simplement sur la discipline : je sais que je dois y aller, même sans motivation.

Quel est ton type de terrain favori ?

FD. Si ça ne tenait qu’à moi, je ne ferais que des courses roulantes : du bitume, du plat, sans chemins de terre. Mais c’est assez difficile de trouver ce type de parcours en permanence. Dans le Challenge BHP, on retrouve justement des terrains variés, ce qui oblige à s’entraîner sur différents types de circuits et c’est essentiel. Sans cela, il me serait par exemple impossible de participer à des courses comme le Jogging de La Pucelette.

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

FD. En général, je gère assez mal mes courses. Je pars toujours trop vite et je le sais dès les deux premiers kilomètres. Au troisième, je commence à souffrir, et sur les deux derniers, j’essaie de donner tout ce qu’il me reste d’énergie dans les jambes.

Quels sont tes objectifs actuels et futurs ?

Tout en restant engagée sur l’ensemble des courses du Challenge BHP, je participerai à la petite distance du semi-marathon de Jurbise, une course qui ne fait pas partie du challenge, car je souhaite passer sous la barre des 3’40 au kilomètre. Pour y parvenir, je serai accompagnée de Luca et Kevin, ce qui est tout à fait jouable. Ensuite, viendra le marathon de Lille en octobre, avant de terminer l’année avec l’HappyJogg’Run et l’Happy New Year Trophy.

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

Mon plus beau souvenir de course reste l’Happy New Year Trophy, que j’ai courue accompagnée de deux amis, dont l’un est aujourd’hui décédé à la suite d’une chute à vélo. Terminer cette course ensemble reste un moment très fort pour moi, d’autant plus qu’il m’avait tirée tout au long du parcours alors qu’il aurait pu finir bien plus vite. Quant à ce dont je suis le plus fier, il s’agit des 20 km de Bruxelles 2026 ainsi que du marathon d’Amsterdam.

Pourquoi as-tu décidé de participer à ce Challenge ?

J’ai décidé de participer à ce Challenge parce qu’il m’apporte une vraie rigueur. Comme je ne

réalise pas de séances intensives en semaine, cela me permet de me donner à fond le week-end en course. L’ambiance y est très agréable : on y rencontre de nombreuses personnes aux objectifs différents, mais qui partagent toutes la même passion et le même état d’esprit autour de la course à pied.

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

Le Challenge BHP est vraiment très bien conçu et parfaitement organisé. La diversité des courses permet à chacun d’y trouver son compte. Certaines épreuves proposent des portions trail, comme le Dour Urban Trail, qui offre des passages inédits et ludiques, tandis que d’autres, comme la Corrida Wasmuelloise, sont très roulantes et rapides. Dans l’ensemble, je trouve que vous réalisez un énorme travail d’organisation et que tout est géré de manière très professionnelle.

Quel est selon toi ce qui est à changer ?

Selon moi, ce qui pourrait être amélioré concerne les remises des prix, qui ont lieu trop tard. À mon niveau, je ne peux pas me permettre d’attendre aussi longtemps, d’autant plus que cette année, en tant que jeune maman, cela devient plus compliqué. Il est évident qu’il est difficile de satisfaire tout le monde dans ce genre d’organisation.

Quelles sont tes courses favorites dans le challenge ?

La Corrida Wasmuelloise est ma course préférée pour son profil très roulant. En deuxième position, l’Happy New Year Trophy, un 10 kilomètres également très rapide et agréable à courir. Enfin, je place le Grand Prix de Dour en troisième position, qui reste globalement roulant malgré un passage plus exigeant sur le terri.

Un immense merci à Florence pour sa disponibilité, sa gentillesse et le temps précieux qu’elle nous a accordé. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite de sa saison et de sa carrière sportive, avec encore de nombreuses réussites, de belles émotions et, bien sûr, de nombreux podiums à la clé.

Comité BHP

