

Jacqueline Renard

Fidèle ambassadrice de la course à pied au BHP !

Infirmière en milieu hospitalier depuis 44 ans, elle pratique la course à pied, dans un esprit de sérénité et de simplicité, sans jamais se mettre de pression. À ses yeux, comme pour de nombreux sportifs, le sport est avant tout une parenthèse de bien-être, un moment privilégié pour se détendre, évacuer le stress et retrouver un véritable équilibre.

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

JR. J'ai découvert la course à pied relativement tard, il y a un peu plus de vingt ans, alors que j'avais environ 42 ans. À cette époque, ce sport ne m'attirait absolument pas. C'est grâce à une amie que j'ai finalement eu envie de me lancer. Les débuts n'ont toutefois pas été simples : comme beaucoup de coureurs, il a fallu faire preuve de patience et de persévérance avant d'y prendre réellement goût.

Quels ont toujours été tes objectifs sportifs ?

JR. Depuis mes débuts, je n'ai jamais cherché à viser la performance. Mon principal objectif a toujours été de prendre du plaisir à participer et à franchir la ligne d'arrivée. Aujourd'hui, à mon âge, je n'ai plus de records à poursuivre, mais une ambition qui me tient particulièrement à cœur : continuer à pratiquer la course à pied le plus longtemps possible. Et le jour où je ne pourrai plus courir, je continuerai à marcher. L'un de mes plus grands objectifs reste également de participer au plus grand nombre de courses possible, car chaque dossard représente avant tout un nouveau moment de plaisir et de partage.

Pourquoi as-tu choisi de rejoindre le Spiridon Borinage ?

JR. Quand j'ai commencé la course à pied, je n'avais pas particulièrement l'intention de rejoindre un club. Mais la plupart des personnes avec qui je courais en faisaient déjà partie. Nous échangeons souvent après les entraînements et, régulièrement, elles m'encourageaient à les rejoindre au sein du club. Comme le SPiBO se trouvait tout près de chez moi, j'ai fini par me laisser convaincre. J'ai toutefois longtemps hésité, car je pensais ne pas avoir le niveau. À mes débuts, les membres du SPiBO étaient d'excellents coureurs et leur niveau me paraissait très élevé. Je ne voulais pas être un poids pour le groupe. Aujourd'hui, je ne regrette absolument pas ce choix. Si le SPiBO n'existait plus, je ne me tournerais probablement pas vers un autre club. J'y ai trouvé une ambiance conviviale, je m'y sens bien et c'est devenu un véritable lieu où je prends plaisir à partager ma passion de la course à pied.

As-tu une préférence pour les formats courts ou les longues distances ?

JR. Sans hésiter, je préfère les longues distances. Je suis plutôt un « diesel » : il me faut un certain temps pour trouver mon rythme de croisière. Les courtes distances me conviennent moins, car la vitesse n'est clairement pas mon point fort. Mon choix dépend toutefois de mon état de forme du moment. Avec les années, c'est un paramètre devenu essentiel à prendre en compte. Une exception existe lorsque je participe à plusieurs épreuves au cours d'un même week-end : dans ce cas, j'opte généralement pour une courte distance sur l'une d'elles afin de mieux gérer mes efforts. Enfin, la difficulté du parcours influence également ma décision, certains tracés étant plus exigeants que d'autres.

Quel est ton rythme d'entraînement hebdomadaire ?

JR. Je m'entraîne deux fois par semaine avec mon club, auxquelles s'ajoute généralement la course du week-end. En cette période de fortes chaleurs, je préfère toutefois lever le pied, car les épisodes de canicule me sont particulièrement difficiles à supporter. Nos entraînements couvrent en moyenne une dizaine de kilomètres, même si la distance peut varier selon les séances.

Il nous arrive également de travailler le fractionné, que ce soit sur piste ou sur le RAVeL, sous la conduite d'Emmanuel, notre coach.

T'est-il déjà arrivé de manquer de motivation ?

JR. Oui, cela peut arriver, mais cette baisse de motivation ne dure généralement pas très longtemps. Il n'y a pas de raison particulière : parfois, il suffit simplement de lever le pied, de souffler un peu et de recharger les batteries. Ensuite, l'envie revient naturellement. J'ai également conscience qu'il ne faut pas s'arrêter trop longtemps, au risque de perdre les acquis. En course à pied, la condition physique se construit avec le temps, mais elle peut aussi se dégrader très rapidement.



Quel est ton plus beau souvenir de course et de quelle performance es-tu le plus fier ?

JR. Mon plus beau souvenir remonte à ma toute première course, à Thieusies. Les encouragements des autres participants m'ont portée jusqu'à la ligne d'arrivée. C'est cette épreuve qui m'a véritablement donné le goût de la course à pied et mis le pied à l'étrier. Quant à la performance dont je suis la plus fière, ce sont les 20 km de Bruxelles, où j'ai réalisé un temps de 1 h 23. C'est un excellent résultat à mes yeux et une belle source de satisfaction. Au-delà de la performance, j'apprécie tout particulièrement l'ambiance unique qui règne lors de cet événement. Les 20 km de Maroilles sont particuliers également pour l'animation tout au long du parcours.

Quelle est ton opinion sur le Challenge BHP ?

JR. De toute évidence, si j'y participe depuis tant d'années, c'est que j'apprécie le Challenge. J'aime particulièrement le fait que de nouvelles épreuves viennent régulièrement enrichir le calendrier, ce qui apporte un vent de fraîcheur à chaque saison. Avec le nombre de courses proposées, chacun peut composer son programme en fonction de ses disponibilités, sans avoir l'obligation de participer à toutes les manches. Il y en a vraiment pour tous les goûts : des parcours urbains, d'autres en pleine nature, deux distances proposées sur chaque épreuve, ainsi qu'un calendrier varié qui évite toute monotonie. Difficile de demander davantage ! Je trouve également que le Challenge a énormément évolué au fil des années, et ce dans le bon sens. L'esprit qui y règne est vraiment agréable. Faisant partie du comité d'organisation des deux courses du SPiBO, je mesure parfaitement le travail et l'investissement que représente l'organisation d'un tel événement. Cela me rend d'autant plus admiratif du travail accompli par le comité du Challenge. Enfin, l'ambiance est un véritable point fort. Au fil des saisons, on retrouve souvent les mêmes visages, ce qui permet de créer de véritables liens entre participants. Les échanges sont nombreux, la convivialité est omniprésente, et c'est aussi ce qui fait toute la richesse de ce Challenge.

Parmi les épreuves du Challenge, lesquelles apprécies-tu le plus ?

JR. Parmi mes épreuves favorites, je citerais le Grand Prix des Sylves pour la beauté de son parcours, la Corrida Wasmuelloise pour son tracé rapide et l'ambiance qui y règne, ainsi que le Jogging des Strineux, qui marque traditionnellement le coup d'envoi de la saison. Cette première course de l'année possède une atmosphère toute particulière, avec le plaisir de retrouver les visages que l'on n'a plus vus depuis plusieurs mois. J'apprécie également beaucoup le Relais Campagnard, car il offre une dimension différente grâce à son format par équipes. Courir ensemble, partager l'effort et vivre la course collectivement en font une épreuve particulièrement conviviale.

Une qualité qui caractérise particulièrement Jacqueline est son remarquable esprit de collaboration. Toujours prête à s'investir, elle aborde chaque projet avec enthousiasme, disponibilité et une attitude résolument positive. Une implication qui mérite d'être mise à l'honneur. Nous la remercions chaleureusement pour le temps précieux qu'elle nous a consacré et lui souhaitons de conserver encore longtemps cette bonne humeur communicative, cette énergie et cette passion qui font d'elle une personne si appréciée.