

Philippe Dubreucq

Courir avec les autres plutôt que contre les autres



Philippe est de ces coureurs qui gardent le sourire en toutes circonstances. Il pratique la course à pied avec simplicité, avant tout pour lui-même, mais toujours avec les autres : une philosophie qui résume parfaitement sa façon de vivre son sport. Il s'est confié avec plaisir sur son parcours, ses expériences et sa passion. Partons à la découverte de Philippe...

Présente-toi en quelques mots

PhD. Mon parcours sportif s'étend sur une quarantaine d'années. J'ai commencé la course à pied à l'âge de 17 ans, lorsque j'étais à l'armée. Avant cela, j'étais davantage attiré par les sports collectifs et j'ai notamment pratiqué le football et le basket. J'ai très vite accroché à la course à pied, d'autant que, sans aucune prétention, j'avais certaines facilités dans la discipline. Lors de mon passage à l'école des sous-officiers, mes aptitudes m'ont d'ailleurs permis d'intégrer les équipes de cross. C'est ainsi que la course à pied a progressivement pris une place importante dans mon parcours sportif.

Quand as-tu débuté la course à pied ?

PhD. J'ai commencé la course à pied en 1986... Autant dire que j'en ai parcouru, des kilomètres, et que j'en ai disputé, des courses depuis ! À mes débuts, lorsque je recherchais encore la performance, je suivais des entraînements spécifiques, comme beaucoup de coureurs qui souhaitent progresser.

À un certain niveau, il n'est d'ailleurs pas toujours évident de s'entraîner en groupe, car chacun doit respecter son propre programme et ses allures. Aujourd'hui, ma manière d'aborder la course à pied a beaucoup évolué. Les résultats et les performances ne sont plus une priorité. Je pratique avant tout pour entretenir ma santé, garder la forme et continuer à prendre du plaisir. Je consulte d'ailleurs beaucoup moins les classements qu'autrefois.

Tu es inscrit au JC Baudour. Pourquoi avoir choisi ce club ?

PhD. J'aime faire partie d'un club car, honnêtement, je préfère largement courir en groupe plutôt qu'en solitaire. Pour moi, le jogging est avant tout une activité sociale, faite de rencontres, de partage et de convivialité. À mon retour d'Allemagne, en 1994, nous avions créé, avec Manu Pavone, le Verhaeren Athlétic Club des Honnelles (VAC Honnelles), surnommé « Vachon » par ceux qui s'en souviennent. J'y suis resté une bonne dizaine d'années. Lorsque le club a cessé ses activités, j'ai naturellement rejoint le JC Baudour, dont je côtoyais déjà régulièrement les membres lors des courses. Au fil du temps, je me suis davantage investi dans la vie du club, puisque j'en suis aujourd'hui le trésorier.

À quoi ressemble une semaine type d'entraînement ?

PhD. La plupart de mes entraînements se font désormais en groupe. Actuellement, je parcours entre 40 et 60 kilomètres par semaine, répartis sur quatre sorties : le mardi, le mercredi, le vendredi, puis la course du week-end. Lorsque je ne participe pas à une compétition, je la remplace généralement par une sortie longue d'une vingtaine de kilomètres. Pour un événement spécifique, je ne ressens plus vraiment le besoin de suivre une préparation particulière. J'ai acquis au fil du temps un volume d'entraînement hebdomadaire qui me permet de maintenir assez facilement une allure comprise entre 5'00 et 5'30 au kilomètre, sans difficulté particulière.

Chrono ou plaisir ?

PhD. Aujourd'hui, à mon âge, je ne me fixe plus vraiment d'objectifs chronométriques. Je privilégie avant tout le plaisir de courir, et j'espère pouvoir continuer ainsi encore de nombreuses années ! Autrefois, c'était différent. Lorsque je faisais partie des équipes de course à l'armée, la recherche de la performance était forcément bien plus présente : le chrono comptait et les premières places étaient clairement un objectif. Je ne me considérais pas comme un coureur exceptionnel, mais j'avais tout de même quelques belles références, avec un meilleur temps de 36 minutes sur 10 km et de 17 min 30 sur 5 km.

« Le sport doit être synonyme de fair-play et de positivité ! »

Préfères-tu les courtes ou les longues distances ?

PhD. J'ai une préférence pour les distances classiques du jogging, notamment le 5 et le 10 kilomètres. Lorsque je m'aventure sur de plus longues distances, comme le semi-marathon ou le marathon, je les aborde davantage en dilettante, sans véritable objectif de performance. Dans ces épreuves, je privilégie avant tout le plaisir, la convivialité et l'aspect social de la course.

Sélectionnes-tu toujours les compétitions auxquelles tu souhaites participer ?

PhD. Oui. Je me suis inscrit au Challenge BHP afin de participer à quelques compétitions. Ce que j'apprécie particulièrement lors de ces courses, c'est de retrouver des coureurs qui ne font pas partie de mon club, mais que j'ai appris à connaître et à apprécier tout au long de ma carrière sportive. J'y croise aussi régulièrement d'anciens compagnons de course, et c'est toujours un réel plaisir de les revoir.

Vitesse, endurance ou récupération, quel est ton point faible ?

PhD. Aujourd'hui, c'est surtout la vitesse qui me fait défaut, mais également la récupération. Avec l'âge, on récupère forcément moins vite et les efforts laissent davantage de traces. Cela dit, même lorsque j'étais plus jeune, la vitesse n'a jamais vraiment été mon point fort.

Ton entourage influence-t-il tes performances ?

PhD. Pas spécialement. Je m'entraîne beaucoup avec Francis Dubuisson, qui est à la fois mon binôme et un ami. C'est souvent lui qui donne la direction à nos entraînements et, quelque part, j'aime lui faire plaisir. Je n'aime pas trop le décevoir par rapport à mes performances, ce qui me pousse sans doute à donner le meilleur de moi-même. Nous échangeons d'ailleurs régulièrement nos résultats et suivons mutuellement nos progrès.

As-tu déjà connu un manque de motivation ?

PhD. Je ne crois pas, sinon cela ne ferait sans doute pas 40 ans que je cours ! Bien sûr, il y a des jours où l'envie de s'entraîner est moins présente. Mais les autres coureurs du club sont aussi là pour me motiver : j'enfile mes baskets et je vais les rejoindre. Et finalement, une fois l'entraînement terminé, j'en ressors toujours avec un réel sentiment de satisfaction. Lorsque la motivation est moins présente, c'est généralement le physique qui en est la cause, notamment les petits bobos ou les périodes où je me sens moins en forme. Le corps est finalement bien fait : il sait nous envoyer des signaux lorsqu'on en fait un peu trop et qu'il est temps de lever le pied. Il faut simplement savoir les écouter. Pour ma part, j'ai toutefois la chance d'être rarement blessé.

Adaptes-tu ta stratégie selon tes adversaires ?

PhD. Non, pas vraiment. Je me fixe avant tout mes propres objectifs et j'essaie de m'y tenir, sans laisser mes adversaires influencer ma stratégie de course. En revanche, pendant l'épreuve, il peut m'arriver de fournir un effort supplémentaire pour aller chercher une place ou dépasser un concurrent.



Quels sont tes objectifs actuels et futurs ?

PhD. Actuellement, mon principal objectif reste le Challenge BHP, auquel je participe chaque année depuis plus de 20 ans. J’apprécie particulièrement les épreuves de ce challenge pour leurs parcours exigeants, vallonnés et variés. Je les trouve bien moins monotones qu’un tracé plat longeant, par exemple, un cours d’eau. Je recherche justement ce dénivelé, même si, avec l’âge et les quelques kilos pris au fil des années par rapport à l’époque où j’étais plus performant, les côtes deviennent forcément un peu plus difficiles à négocier. Pour 2027, j’envisage également de participer au Marathon de la Liberté, en Normandie. Au-delà du défi sportif, cette épreuve offre l’occasion de découvrir plusieurs lieux emblématiques liés au Débarquement, ce qui lui donne une dimension toute particulière.

() Marathon de La Liberté : Normandie, 30000 participants, programmé le 07 juin 2027*

Quel est ton plus beau et ton meilleur souvenir de course ?

PhD. Mon plus beau souvenir reste le Marathon de Bruxelles, qui marquait le 100^e marathon de Christian Beau. Nous l’avions accompagné pendant près des trois quarts de la course, ce qui en a fait un moment particulièrement mémorable.

Quant à ma plus grande fierté sportive, elle est également liée à ce marathon : j’y avais réalisé un temps de 3 h 15, terminant 157^e sur 2 500 participants. C’était d’ailleurs le seul marathon que j’avais préparé vraiment sérieusement, et le résultat avait été à la hauteur de cette préparation.

Pourquoi as-tu décidé de participer au Challenge BHP toutes ces années ?

PhD. Comme son nom l’indique, le Challenge me permet de garder un objectif tout au long de l’année et de maintenir une certaine régularité dans mes entraînements. Je n’aborde d’ailleurs pas les autres courses avec le même état d’esprit que celles du BHP. Le Challenge constitue mon principal objectif sportif de la saison. Les autres épreuves auxquelles je participe sont souvent l’occasion d’accompagner ou d’aider l’un ou l’autre coureur.

Comment trouves-tu l’ambiance sur les courses du BHP ?

PhD. L’ambiance est vraiment géniale. C’est convivial, tout le monde se connaît, s’apprécie et le respect est bien présent. C’est avant tout cette atmosphère que je recherche lorsque je participe aux courses du Challenge. Il faut garder à l’esprit que les épreuves du BHP sont ouvertes à tous les niveaux et qu’elles n’ont pas vocation à être élitistes. L’essentiel est de

partager de bons moments autour du sport, dans la convivialité et le respect de chacun. Quant aux courses du Challenge, elles sont toujours très bien organisées. Les organisateurs mettent tout en œuvre pour proposer des épreuves de qualité et, jusqu’à présent, je n’ai jamais eu de critique particulière à formuler à l’égard de l’une ou l’autre organisation.

Quelles sont tes courses favorites ?

PhD. C’est assez difficile pour moi de faire un choix, car elles ont toutes leur charme... Mais s’il fallait vraiment en citer quelques-unes, je dirais les Foulées d’Eole, la Course du Poète, notamment pour sa difficulté, ainsi que le Jogging de la Pucelette, que j’apprécie également pour son dénivelé. Et puis, impossible de ne pas mentionner le Grand Prix des Sylves, qui est vraiment une superbe course.

Si tu devais changer quelque chose dans le Challenge, ce serait quoi ?

PhD. Franchement, vous êtes parfaits ! Avec l’évolution des préinscriptions en ligne, l’organisation s’est encore améliorée. Honnêtement, je ne trouve pas vraiment de point négatif. Je dirais donc : « Ne changez rien ! » Peut-être simplement essayer de condenser un peu la remise des prix afin qu’elle soit plus courte et plus dynamique.

Nous adressons tous nos remerciements à Philippe, qui nous fait l'honneur de participer chaque année au Challenge BHP, pour sa disponibilité et sa positivité sportive. Nous lui souhaitons encore bien des périples dans le running.

Le Comité

