



Roisin Run & Roll

Découvrez le Roisin Run & Roll, le tout nouveau club qui fait bouger Roisin ! Rencontre avec Aurore Gallez, sa présidente, qui nous livre sa vision et sa passion pour ce projet prometteur.



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

A.G. Le club a été créé début septembre, à l'initiative de Rohan et Quentin. Courant chacun de leur côté, ils ont eu l'idée de se regrouper et d'inviter d'autres amis partageant la même passion. Leur objectif était de créer un club convivial, permettant de faire découvrir la course à pied aux débutants, mais aussi de donner envie à ceux qui n'y trouvent pas encore de plaisir. L'idée est également de rassembler les personnes qui courent seules, afin qu'elles puissent rencontrer d'autres pratiquants et partager cette activité ensemble.

Combien de membres rassemble ton club aujourd'hui ?

A.G. À l'issue de sa première année d'existence, le club rassemble déjà trente-cinq membres, un chiffre jugé très encourageant. La majorité des affiliés sont des coureurs débutants, et l'effectif devrait encore croître dans les prochaines semaines, plusieurs personnes ayant déjà manifesté leur intérêt pour rejoindre la structure.

Les progrès observés sont significatifs, certains membres, qui ne pratiquaient pas la course à pied auparavant, parviennent désormais à couvrir une distance de cinq kilomètres. Une évolution dont le club se réjouit.

Par ailleurs, plusieurs athlètes se distinguent régulièrement par de bons classements sur les épreuves de dix kilomètres, témoignant du niveau croissant du groupe.

Le club compte également quelques jeunes âgés de moins de dix ans.

S'ils ne participent pas encore aux joggings, ils s'y préparent progressivement à travers la pratique de l'athlétisme.

Accueillez-vous encore de nouvelles recrues ?

A.G. Oui, régulièrement ! Nous souhaitons d'ailleurs lancer une section « Marche », car nous comptons déjà plusieurs membres ainsi que de nouveaux marcheurs intéressés à nous rejoindre. Nous recherchons activement une personne prête à encadrer cette section, car ce rôle n'a pas encore été pourvu. En ce qui concerne les plus jeunes, nous les acceptons volontiers à condition qu'ils soient accompagnés d'un parent. Nous ne pouvons toutefois pas en assumer la responsabilité en l'absence de ce dernier.

D'autres sections pourraient-elles voir le jour ?

A.G. Le club envisage en effet la création d'une section dédiée au vélo. Celle-ci regrouperait différentes disciplines, telles que le Gravel, le VTT et le cyclisme sur route, nous souhaitons à l'avenir aboutir au Run & Bike. Ce projet s'explique par l'intérêt croissant de plusieurs adhérents pour ces pratiques. Il s'inscrit également dans l'identité même du club *Roisin Run & Roll* : « run » pour la course à pied, et « roll » pour les activités sur roues.

Malgré cette ouverture, la course à pied demeure l'activité principale du club.

C'est un peu ce distingue ton club des autres ?

A.G. Oui, tout à fait, nous essayons de diversifier un maximum, c'est une façon de combiner plusieurs disciplines que pratiquent déjà certains de nos membres.

Organisez-vous des séances d'entraînement ?

A.G. Absolument ! Chaque jeudi, le club se retrouve pour une séance d'entraînement collective. C'est un rendez-vous important de la semaine, autant pour travailler que pour entretenir la cohésion du groupe et partager un moment convivial.

Une deuxième séance pourrait bientôt voir le jour en semaine, cette fois sur piste. Le projet est à l'étude. En parallèle, chaque membre suit son propre programme, avec en moyenne trois sorties hebdomadaires.

Sur le terrain, l'organisation est bien rodée. Les coureurs sont répartis en plusieurs groupes selon leur niveau. Les plus expérimentés partent sur des sorties de dix kilomètres, avant de revenir à la rencontre des autres pour les encourager et les accompagner. Un groupe dédié aux cinq kilomètres permet aussi aux débutants ou à ceux qui préfèrent des distances plus courtes de trouver leur rythme. Chaque groupe est encadré par un entraîneur, garantissant un suivi structuré et une dynamique collective. Une sortie dominicale de type « Trail » est également en place encadrée par un traileur expérimenté et bienveillant pour les débutants.

.../...

Proposez-vous un suivi ou des tests pour les coureurs ?

A.G. Nous mettons en place un véritable accompagnement pour nos coureurs, quel que soit leur niveau. Concrètement, nous organisons un test de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) qui constitue une base essentielle pour évaluer les capacités physiques de chacun. À partir des résultats obtenus, nous déterminons les allures de course adaptées à chaque coureur, ce qui nous permet ensuite de construire un plan d'entraînement personnalisé. Ce programme s'articule généralement autour de trois à quatre sorties hebdomadaires : la plupart sont réalisées en autonomie, tandis qu'une séance collective est organisée avec le groupe d'entraînement afin de favoriser la motivation, la cohésion et le suivi technique. Afin de mesurer les progrès et d'ajuster les objectifs, un second test de VMA est prévu quelques mois plus tard. Cela permet à chaque coureur de constater concrètement son évolution, que ce soit en termes de performance, d'endurance ou de régularité. Ces tests et ce suivi s'adressent aussi bien aux coureurs expérimentés, en quête de performance, qu'aux débutants, désireux de progresser à leur rythme. L'idée est vraiment d'offrir à chacun des repères clairs et des outils pour évoluer de manière structurée et motivante. Par ailleurs, nous souhaitons aller encore plus loin dans cet accompagnement en faisant appel à un coach, qui pourrait assurer un suivi plus spécifique des compétiteurs du club. J'ai d'ailleurs déjà quelques noms en tête, il ne reste plus qu'à entrer en contact avec eux afin de concrétiser ce projet.

Quels sont les projets au sein de ton club ?

A.G. Nous souhaitons relancer le Mémorial Mathieu Dessort, avec l'accord de Jean-Claude. Il nous a d'ailleurs exprimé beaucoup d'émotion et de reconnaissance pour cette initiative en hommage à Mathieu.

Pour l'année prochaine, nous prévoyons également de mettre en place un challenge interne à destination de nos adhérents. L'objectif est clair : les encourager à participer plus régulièrement aux entraînements collectifs et aux joggings proposés par le club. Au-delà de l'assiduité, cette démarche vise à favoriser la progression individuelle de chacun, tout en renforçant la visibilité du club et en contribuant à son développement.

Quelle est l'orientation de ton club ? Est-il davantage tourné vers la compétition, vers la pratique « amateur », ou bien combine-t-il les deux approches ?

A.G. Je dirais que notre club se situe à la croisée des deux. En effet, nous accueillons en son sein une grande diversité de profils. Certains membres sont clairement animés par un esprit de compétition, ils s'entraînent avec rigueur, participent à des événements et cherchent constamment à améliorer leurs performances. À l'inverse, d'autres adhérents pratiquent avant tout pour le plaisir, le bien-être et la

convivialité, sans objectif compétitif particulier. Cette double orientation fait d'ailleurs la richesse de notre club. Elle permet à chacun de trouver sa place, quel que soit son niveau ou ses ambitions, tout en favorisant les échanges entre les pratiquants. Ainsi, que l'on soit compétiteur dans l'âme ou simple amateur passionné, chacun peut évoluer dans un cadre adapté et motivant.

Organisez-vous des réunions de club ?

A.G. Oui, plusieurs types de réunions sont organisés tout au long de l'année. L'assemblée générale constitue un moment clé de la vie du club, mais des réunions régulières sont également tenues au sein du comité afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisation et le suivi des projets en cours. Au-delà de ces réunions internes, nous avons à cœur d'impliquer l'ensemble des adhérents dans la vie du club. Nous cherchons à les rassembler, à favoriser les échanges et à créer une véritable cohésion entre les membres, dans un esprit d'équipe et de convivialité. Si les décisions importantes sont prises par le comité, celui-ci veille néanmoins à consulter les membres et à prendre en compte leurs avis, suggestions et attentes. Cette démarche participative permet de renforcer le sentiment d'appartenance et d'encourager l'engagement de chacun. Ainsi, nous nous efforçons d'intégrer au maximum les adhérents dans les différentes activités, projets et réflexions du club, afin que chacun puisse y trouver sa place et contribuer activement à son développement.

Pour adhérer au club, quelles sont les démarches à suivre ?

A.G. Vous pouvez nous contacter par téléphone, par e-mail ou via Messenger. Toutes les informations nécessaires sont également disponibles sur notre page Facebook, accessible au grand public. Par ailleurs, nous disposons d'une page réservée exclusivement à nos membres ainsi que d'un groupe WhatsApp.



Veux-tu ajouter quelque chose pour donner l'envie de vous rejoindre ?

A.G. Je crois avoir tout dit pour ça... Nous sommes un petit club de campagne, chaleureux et festif, composé de bons vivants. La troisième mi-temps y est toujours conviviale (rires) - d'où notre nom ! Un peu rock & roll dans l'esprit, mais toujours avec le plaisir de partager de bons moments ensemble. Si tu aimes l'ambiance conviviale, les rires et les moments partagés, tu trouveras chez nous ta place !



Rejoignez le club et profitez de nombreux avantages !

A.G. En adhérent, votre cotisation annuelle vous donne accès à Votre maillot officiel et l'assurance du club, des plans d'entraînement personnalisés pour atteindre vos objectifs, le test VMA pour mieux suivre vos progrès, des réductions exclusives chez notre partenaire Run Adventure qui propose des conférences en petits groupes (10 personnes) pour apprendre à se préparer à vos événements sportifs, des conseils nutritionnels pour optimiser vos performances. Rejoindre le club, c'est bien plus qu'une adhésion, c'est une expérience complète pour progresser, se dépasser et partager sa passion !

Le club a-t-il d'autres projets ?

A.G. Absolument ! Dès septembre, nous lançons une activité sportive encore mystérieuse... Je ne peux pas tout révéler, mais je peux vous assurer que ce ne sera pas un simple jogging ! Restez à l'affût, cet événement promet d'être exceptionnel. Cette année est celle de la préparation et de la mise en place de nouvelles initiatives. L'année prochaine, place à l'action ! Nous organiserons un challenge interne avec un calendrier plein de surprises. Notre objectif ? Motiver tous nos adhérents à venir plus régulièrement aux entraînements et à repousser leurs limites tout en s'amusant.

Coordonnées du club

Contact : Aurore Gallez
(Présidente)
Tél. : +32 (0) 470 87 19 78
E-mail :
roisinrunandroll@gmail.com
Facebook : Roisin Run & Roll

Nous adressons nos remerciements à Aurore qui a accepté notre interview et nous leur souhaitons bonne route !

Le Comité