



ILS SONT CEO, COO OU ENCORE MANAGERS.
LEUR POINT COMMUN : LA COURSE À PIED

Forts dans les affaires

Non contents de travailler de 50 à 60 heures par semaine, certains patrons trouvent le temps d'avaler entre 40 et 1.000 kilomètres de macadam. Un entraînement qu'ils agrémentent de participations à des marathons ou à des courses surprenantes comme l'Ecotrail, dont la première édition avait lieu à Bruxelles le 29 septembre. **JOHAN DEBIÈRE**

« **E**n course à pied (CAP, comme disent les habitués), seul le travail paie. Et cette règle s'applique aussi aux plus grands patrons », explique Bernard Joseph, entraîneur certifié de la Ligue belge francophone d'athlétisme, qui sait de quoi il parle. A travers le Running nation club, il est amené à coacher une ribambelle de décideurs qui se retrouvent régulièrement en semaine ou le week-end. Leur esprit d'entreprise et la course à pied les rassemble, mais ce n'est pas là leur seul point commun. Ils partagent aussi avec le club des valeurs faites de plaisir, de convivialité, de respect de l'autre et de la nature, d'ouverture d'esprit... Parmi les habitués, on trouve Dominique Leroy, ex-CEO d'Unilever

aujourd'hui passée chez Belgacom où elle assure la vice-présidence de la Consumer business unit. Elle y rapporte d'ailleurs à l'*executive vice president* de la division résidentielle, Michel Georgis, lui aussi... passionné de course à pied, mais pas encore membre de cette association de mordus. La nouvelle tête de Belgacom y croise régulièrement des décideurs tels que Frédéric van Marcke de Lummen, directeur du développement Belux chez BESIX Real Estate Development ou Denis Van Roey, COO de Fagerdala World Foams.

En guise d'objectif, la participation de ceux du groupe qui le souhaitent à des marathons ou à des courses spéciales. « L'an dernier, nous avons participé au marathon de Berlin ou aux 20 kilomètres de Bruxelles. Avec, souvent, un objectif

sportif doublé d'un objectif social. A l'arrivée, des performances plutôt remarquables : un marathon de Paris bouclé en 3 h 29 pour Yves Uerlings, *key account manager* de Philips, 4 h 28 pour la directrice des activités Formation à Solvay Entrepreneurs, Véronique Bastien, sur le marathon de New York... Des résultats qui forcent le respect et qui soulignent la détermination des patrons à se dépasser et à aller au-delà de ce qu'ils pensaient pouvoir accomplir trois ans, deux ans ou trois mois plus tôt.

« Détermination » : le mot n'est pas trop fort. Pour être sûr de ne pas avoir une panne de réveil lorsqu'il inscrit une sortie tôt le matin, le patron de Lampiris a un truc : il programme ses sorties avec un ami, patron d'une agence bancaire. « Sachant que l'un attend la venue de

l'autre, on se sent moralement obligé d'y aller». Parmi les courses à inscrire au palmarès de Bruno Venanzi, on trouve le Maasmarathon, premier marathon qu'il a bouclé en 3 h 55. Une expérience sur route qu'il a rééditée depuis, notamment sur le marathon de Paris qu'il a bouclé en 2011 en 4 h 12. A côté des courses sur route, cet amoureux de la nature participe volontiers à des trails, ces fameuses courses où la contemplation du paysage importe plus que le temps réalisé. Comme sur le trail des Hautes Fagnes que Bruno Venanzi a parcouru en 4 h 16. Pour concilier les exigences d'un boulot prenant et celles de la course à pied, le patron de Lampiris table sur deux levers une heure plus tôt que prévu, à 5 h 45 au lieu de 6 h 45 avec coucher la veille à 22 h 30. «C'est un compromis qui permet de n'empiéter ni sur le temps de travail, ni sur la vie de famille», justifie-t-il. Deux

courses de fond.» Depuis, Jean-Claude Ruche en a fait une dizaine, à raison d'environ un marathon par an. «Difficile d'en faire plus. Avec les chevilles abimées par le football, c'est un peu dur», explique-t-il. Côté organisation, l'ex-directeur de Van Dyck prévoyait à l'époque deux sorties le week-end, complétées par trois fois une heure de course sur tapis en semaine dans des salles de sport. «Ça ne vaut évidemment pas une sortie dans le bois de la Cambre, à Bruxelles, mais c'est plus sympathique que de courir sur l'avenue Louise...», sourit Jean-Claude Ruche. Depuis qu'il est *business angel*, les choses sont tout à fait différentes: «Le matin, je vais courir. Ensuite, je prends ma douche et je commence ma journée de travail à 10 heures». Si ce coureur régulier ne collectionne pas à tout prix les grands marathons — il leur préfère les petits marathons comme celui de Cognac,

Une meilleure forme physique, un esprit détendu

Après une vingtaine d'années de pratique du volleyball, le patron d'Atradius Christophe Cherry a abandonné ce sport collectif pour le remplacer par la course à pied qu'il peut pratiquer plus facilement, d'autant que chez Atradius, on a songé à installer des douches sur le lieu de travail. Ses distances de prédilection? Cinq, 10, 15 kilomètres... Tout est bon pour ce coureur qui adapte son entraînement en fonction des courses inscrites à son agenda. «Lorsqu'un marathon est prévu, je m'engage dans un programme de trois mois d'entraînement intensif afin d'être fin prêt pour le jour J.» Sur le marathon d'Eindhoven, dernier en date, le directeur d'Atradius a ainsi franchi la ligne d'arrivée en 3h28. Ce qu'il en retire? «Une meilleure forme physique, une meilleure ➤

forts au marathon

sorties en semaine qu'il complète par une sortie le week-end près de chez lui, à la porte des Ardennes, lorsque femme et enfants ont d'autres occupations. Un projet qu'il rêve de réaliser? «La participation au Polar Circle Marathon (*Ndlr*, au Groenland). Je ne sais pas quand je le ferai, mais je le ferai.» Un sacré défi qu'il complètera, en fonction de son agenda, par d'autres courses non moins épiques, comme la mythique Sierre-Zinal qui amène les coureurs à atteindre quatre sommets à 4.000 mètres d'altitude en une seule course...

Ce goût pour les courses «exotiques», c'est aussi celui que l'on retrouve chez Jean-Claude Ruche, qui a embrassé la carrière de *business angel* après avoir assuré pendant des années la fonction de directeur du bureau Van Dyck. «A l'époque, chez Van Dyck, la participation aux 20 kilomètres de Bruxelles était un peu une tradition. J'étais pour ma part plutôt amateur de football, mais être confronté aux bonnes performances de collègues de l'époque comme Nicolas Renard (3 h 12 au marathon de Rotterdam) m'a peu à peu orienté vers les

de Monaco, de Prague ou du mont Saint-Michel —, il envisage tout de même parfois des extras. «Je m'alignerai sans doute un jour au marathon de New York. Ou bien, toujours sur la côte est, à celui de Boston.»

BERNARD JOSEPH, MICHAËL LUCAS ET JEAN-PHILIPPE WAGNON
Les responsables de Running Nation suivent de près l'entraînement de plusieurs patrons.



CHRISTOPHE CHERRY,
«country director» chez Atradius,
à l'œuvre au marathon d'Helsinki
qu'il a terminé en 3h47.



immunité, un esprit plus détendu. Cela me permet aussi de gérer plus facilement les situations de stress.»

C'est le contexte de la crise financière de 2008 qui a poussé Gilles Samyn, bras droit d'Albert Frère, à compléter sa séance quotidienne de gym par la pratique de la course à pied. «J'ai essayé d'autres sports comme le tennis, mais à la dixième annulation, mon partenaire de jeu a compris et a abandonné...», sourit-il, avouant trouver dans la course à pied un sport qui se plie parfaitement à son emploi du temps. «Il m'est déjà arrivé de courir à Houston ou en Chine (...) Passer devant le Grand Palais à 6 heures du matin en short au coeur de Pékin, ça a quelque chose de magique», souligne l'homme fort de la CNP. Sa pratique très régulière l'amène à effectuer deux sorties en semaine, le mardi et le jeudi, complétées par une sortie plus longue le dimanche. Un travail de régularité qui paie puisqu'après un premier marathon accompli en un peu plus de quatre heures, il parvient aujourd'hui généralement à parcourir les 42 kilomètres et 195 mètres en 3h30. Son meilleur temps sur marathon, c'est à Chicago qu'il l'a signé en avril 2011, franchissant la ligne en 3h27. Une force de la nature que cet homme de 62 ans qui peut laisser sur place des gaillards de 40, 30 ou 20 ans pourtant bien entraînés. Plus assidu encore avec près de cinq sorties hebdomadaires, Philippe Marcuz, ancien administrateur délégué de Shanks Belgium aujourd'hui encore en charge d'un mandat à la tête d'Hygea, a réussi à descendre sous la barre des 3 heures.

En politique aussi...

Dans le monde de la politique, on trouve également quelques bons coureurs. La dernière participation au marathon de New York de l'ex-VU Patrick Van Krunkelsven, en novembre 2011, lui a valu un excellent temps de 2h58. En Wallonie, on connaît aussi l'assiduité de l'Ecolo Marcel Cheron, sociétaire au NAC de Nivelles où il a ses habitudes, mais c'est encore à Namur que l'on trouve le phénomène le plus intéressant en la personne du ministre cdH Carlo Di Antonio. On le sait peu, mais notre ministre des Travaux publics, de l'Agriculture, de la Ruralité, de la Nature, de la Forêt et du Patrimoine est entré en

Les deux incontournables de la CAP

En course à pied, la base reste les chaussures. Elles doivent assurer un bon maintien et un bon amorti. Bien installée sur le marché du *running*, Adidas se distingue avec des modèles comme l'Adizero Tempo, excellent compromis entre la légèreté et la résistance. Sur le marché, les chaussures japonaises Asics ont également leur petit succès, essentiellement en raison de l'impression de confort

qui se dégage quand on les chausse. Autre incontournable: la montre cardio-fréquencemètre. Elle permet de pratiquer des entraînements par intervalles. Avec les modèles équipés d'un GPS comme la nouvelle Fore-runner 610 de Garmin

équipée d'un écran tactile, le suivi de la fréquence cardiaque est complété par des indications sur la vitesse, sur les calories brûlées et, plus important lorsqu'on est *trailer*, sur le chemin à prendre pour revenir chez soi!



Ecotrail de Bruxelles: 80 kilomètres «verts»

La première édition de l'Ecotrail de Bruxelles a eu lieu le samedi 29 septembre dernier avec comme distance reine un 80 kilomètres qui empruntait les chemins de la forêt de Soignes et de la promenade verte pour arriver à l'Atomium. Lancé à Paris il y a quelques années, le concept de l'Ecotrail entraîne les coureurs dans les coins les plus verts de la capitale, avec des incursions en terres flamandes et wallonnes. A côté de l'épreuve individuelle, le programme de la journée était complété par une course en trio *run-bike-bike* (un coureur et deux vélos), un *trail* de 25 kilomètres et une course en duo et sans chrono de 18 kilomètres qui partaient du site de l'hôpital Erasme.

La course à pied se prête parfaitement à l'emploi du temps des grands patrons.

équipe nationale universitaire de course à pied et est devenu champion de Belgique du 5.000 mètres, puis s'est qualifié pour les championnats du monde universitaires en *cross-country* et sur 10.000 mètres. «Dans les années 1980, je terminais souvent deuxième derrière Vincent Rousseau ou Rudy Wallem», se souvient cet excellent coureur qui a également un peu tâté de triathlon. Ses meilleurs temps de référence? Vingt-neuf minutes 50 secondes sur 10.000 mètres et 1h05 sur 20 kilomètres. Aujourd'hui, avec son planning de ministre, il trouve

encore le temps de programmer trois entraînements par semaine. Et si l'agenda politique est vraiment trop chargé, c'est dans sa bonne vieille commune de Dour qu'il court sur... un tapis d'entraînement installé dans son garage. Une des dernières courses mémorables inscrites à son actif est celle des 20 kilomètres de Bruxelles. «Nous avons constitué une équipe pour les œuvres du père Damien avec une vingtaine de collaborateurs du cabinet. J'ai terminé en 1h19. Mon chef de cabinet en 1h37 et quatre ou cinq de mes autres collaborateurs entre 1h35 et 1h45... Le bilan est donc plus que positif». Pas clanique pour un sou, l'élus cdH prévoit une prochaine course avec Renaud Witmeur, proche collaborateur de Rudy Demotte qui a, lui aussi, pris part à la dernière édition des 20 kilomètres de Bruxelles, en franchissant la ligne d'arrivée en un bon temps de 1h26. ©