

# CHALLENGE L'AVENIR

# Les Plunus, un couple accro au sport

## ◆ LES 12 CATÉGORIES

### Espoirs Filles

1. Émilie Thonnard, 6227.
2. Ophélie Mohon, 5587.
3. Hinde El-Baldi, 2791.
4. Justine Legros, 905.

### Dames

1. Véronique Fettweis, 10906.
2. Françoise Evrard, 9735.
3. Nathalie Offermann, 9506.
4. Manon Liégois, 7739.
5. Julie Radermecker, 6860.

### Aînées 1

1. Aline Pesser, 10279.
2. Cynthia Sente, 8783.
3. Aurélie Gouverneur, 8578.
4. Rachel Demonceau, 7359.
5. Carole Moureau, 7131.

### Aînées 2

1. Sylvie Lorquet, 8410.
2. Kornélia Colgen, 8333.
3. Martine Carabin, 8112.
4. Christine Heusschen, 7078.
5. Christiane Rogister, 6474.

### Aînées 3

1. Sonia Plunus, 6379.
2. Gerty Weber, 4782.
3. Gilberte Weber, 3280.
4. Arlette Brandt, 1869.
5. Anne-Marie Larminier, 1214.

### Espoirs Garçons

1. Maxime Dumoulin, 11560.
2. Loïc Muylkens, 11103.
3. Florent Wertz, 10669.
4. Arnaud Boniver, 9975.
5. Tiziano Foguene, 9436.

### Seniors

1. Luc Michel, 12222.
2. Frédéric Herzet, 12204.
3. Jérôme Dethier, 12097.
4. Olivier Remacle, 12073.
5. Tom Bosco, 12072.

### Vétérans 1

1. Eddy Vandeputte, 12137.
2. Serge Beuken, 11996.
3. Serge Collard, 11976.
4. Wally Walraff, 11890.
5. Bruno Fracassi, 11817.

### Vétérans 2

1. Gilles Blanchy, 12086.
2. Marcel Recker, 11938.
3. Daniel Denooz, 11936.
4. Jean-Marc Lorquet, 11653.

### Vétérans 3

1. Jean Dessouroux, 10852.
2. Christian Jaspar, 10210.
3. Pierre Brouwier, 9968.
4. Nando Caria, 9950.

### Vétérans 4

1. Helmut Weynand, 8055.
2. Paul Vandenberg, 4307.
3. José Dahm, 4166.
4. Helmut Henz, 3029.

### Vétérans 5

1. Pol Defays, 252.



Le couple marque sa préférence pour les courses courtes style corrida. Les plus dures ? Les courses matinales !

**Sonia et Alain Plunus courent depuis presque 30 ans. Ils collectionnent les récompenses et partagent une même passion pour le sport.**

● Pierre LEJEUNE

**N**ous sommes en 1988, les Malmédiens Sonia et Alain Plunus prennent la décision qui va changer leur vie : ils arrêtent de fumer... et commencent à courir.

«*Nous fumions tous les deux. Lorsque nous avons arrêté la cigarette, nous nous sommes trouvés un sport pour décompresser. Nous avons donc*

*commencé à courir*», se souvient Sonia. Et Alain d'enchaîner. «*J'ai commencé à Parfondruy (Stavelot) en septembre 88. Sonia a débuté un rien plus tard. Nous avons directement pris goût. Un peu trop même car nous nous sommes vite blessés.*» Une période qui reste gravée dans la mémoire de la leader en Aînée 3. «*La musculature n'était pas prête. J'avais 32 ans et je n'avais jamais fait de sport auparavant. De plus, je venais d'accoucher donc j'avais quelques kilos à perdre.*»

Si Alain a toujours fait du sport, dont de la moto en compétition pendant 10 ans, ce n'était pas le cas de son épouse. Afin de trouver la motivation dans le pas des autres, ils se sont inscrits à différents challenges (Province de Liège, Chemin Vert...) pour arriver au Challenge l'Avenir dès ses

débuts. «*On participait au challenge l'été, on faisait du cross l'hiver avec nos trois filles. On a aussi découvert la piste. J'ai fait l'heure sur piste, des 3000, 5 000 et 10 000 mètres*», raconte Sonia. Alain, plus explosif, se dirigeait vers le demi-fond. «*J'ai fini vice-champion de Belgique à 43 et 44 ans. Je pense que mes records au Club de Spa tiennent toujours pour ce qui est des vétérans. J'étais assez bon sur les 400, 800, 1 000 et 1 500 mètres. Le lendemain, je faisais un jogging pour le décrassage.*» S'ils ont un peu goûté aux marathons, Sonia et Alain n'en ont pas fait une distance de prédilection. À l'inverse des distances que l'on peut retrouver sur le Challenge. Les deux s'y sont distingués par le passé en remportant plusieurs fois leur catégorie. Et ce sera encore le cas cette an-

née avec Sonia en Aînée 3. «*Pourtant, j'ai souvent été blessée cette année. Même en Aînée 3, cela reste disputé. Notamment avec Gerty Weber. On se connaît tous...*», ajoute encore celle qui, avec son époux, a créé un petit groupe de joggeurs à Malmédy (composé de plusieurs générations où l'on retrouve, entre autres, Jérôme Dethier et Philippe Delcour).

L'an prochain, le couple s'inscrira une fois de plus au Challenge. Histoire de pratiquer cette passion mais aussi de partager un moment ensemble. «*Quand je ne suis pas blessé, la différence est quand même marquée entre nous. Mais quand je vais plus lentement, on court ensemble. Ce n'est pas comme Gerty et Paul... Eux, c'est la compétition*», termine Alain en souriant. ■



Alain et Sonia Plunus pratiquent du sport tout au long de la semaine. Même le choix des vacances est fonction des activités réalisables.

## Après la moto en compétition, le VTT

**L**a moto, c'est l'autre moteur du couple. «*Je me lève à 4 h pour un Grand-Prix. Mon e-mail, c'est papyRossi. D'ailleurs, j'ai roulé à Francorchamps contre le père de Valentino.*» Champion de Belgique sur 500 cm<sup>3</sup> en 1984 (au guidon d'une Yamaha 350), Alain Plunus garde de bons souvenirs de cette époque. «*On a participé au championnat du monde d'endurance avec le frère de Sonia. C'était notre vie à ce moment-là. Enfin, nous ne nous déplaçons que sur les manches européennes, question de budget. Mais là je*

*viens de vendre ma dernière moto. Les routes sont devenues trop dangereuses pour ça. Pour l'anecdote, nous étions au Bol d'Or, à Castellet, en 1985 et j'ai dit à Sonia que si elle faisait le tour du parc des coureurs avec la moto de course, je lui faisais un bébé. Neuf mois plus tard, nous avons notre seconde fille.*»

Aujourd'hui, les Plunus ont délaissé le moteur pour parcourir les dénivelés malmédiens au guidon de leur VTT. Une nouvelle passion sportive qui leur «impose» trois sorties par semaine. ■