

## CHALLENGE L'AVENIR

# Philippe Cupers ou l'art du progrès

En une quinzaine de mois, Philippe Cupers est parvenu à améliorer ses joggings de plusieurs minutes... Son secret ? Son passé !

● Pierre LEJEUNE

**A**u début de la saison 2014, un coureur de La Minerie fait son apparition dans le peloton du Challenge... Il achève la saison à la 53<sup>e</sup> place de sa catégorie, avec 29 courses. En 2015, après seulement 8 courses et au quart du calendrier, il pointe aux portes du top 20. Pas étonnant, il explose ses chronos de 2014. Mais le secret est simple, la course est ancrée dans ses mollets.

« J'ai toujours été sportif. J'ai joué au foot à La Minerie jusqu'à mes 15 ans mais j'ai dû arrêter pour suivre des études d'hôtellerie. À l'âge de 20 ans, je m'inscrivais au Club des Hautes Fagnes. J'y ai couru une dizaine d'années mais j'ai stoppé à 24 ou 35 ans, je n'avais plus de motivation... et j'étais papa. » Pourtant, fin 2013, son épouse lui propose une petite sortie : encourager sa sœur Évelyne Cupers et sa nièce Margaux Rompen (actuellement deuxième de la catégorie Espoirs Filles) lors d'un jogging. Il n'en faut pas plus à Philippe pour annoncer la couleur : plus qu'un encouragement, il va courir avec elles ! « À 45 ans, j'ai repris goût au jogging. Je me suis inscrit sur le Challenge en 2014, pour me motiver. Maintenant, je m'entraîne 2 à 3 fois par semaine. Le rythme est revenu assez vite. Je faisais du 11 de moyenne aux premières courses, j'approche déjà les 13. Mais il y a aussi la perte de poids qui aide, tant pour les performances que pour la motivation. J'ai perdu 10 kg. Aujourd'hui, je gagne plus de 3 minutes par rapport à



Responsable du frais pour Colruyt, Philippe Cupers n'hésite jamais à enfiler les «running» pour rejoindre son travail.

2014 sur une course de 8 ou 10 kilomètres, je vois la différence. Par exemple, je m'étais fixé comme objectif de faire moins de 2 h aux Crêtes de Spa (je ne les avais jamais faites) et j'y suis parvenu. Mes autres objectifs, c'est le top 40 en Vétérans 1 et moins d'une

heure au Jogging de Verviers. Ce dernier objectif sera compliqué mais j'y suis déjà parvenu (53 minutes) plus jeune. Je me lance aussi dans de petits trails. »

Paradoxalement, son activité professionnelle l'aide également.

Finis les fourneaux pour Philippe, il se plonge quotidiennement dans le froid, ce qui l'aide pour les sorties hivernales. « J'ai travaillé 20 ans dans l'Horeca : dix années à Cologne comme civil dans l'armée belge, dix autres années au Bowling des Prés Carats. Depuis 7 ans, je suis responsable des produits frais au Colruyt de Gérardchamps. L'Horeca n'est pas une vie, ni pour la famille ni pour le sport. Mon nouveau travail est physique mais le fait d'être tout le temps dans le froid me permet de sortir plus facilement en hiver qu'il y a dix ans, j'y suis habitué. Et puis il m'arrive d'aller travailler en courant, ça me fait une vingtaine de kilomètres en entraînement. »

Pas mal pour un néophyte du Challenge, que l'on retrouvera tout au long de la saison. ■

### Une famille passionnée de sport

Chez les Cupers, le sport est un art... de vivre. « J'aime le cyclisme et le Standard, mais je privilégie les joggings. On aime le sport de père en fils. Ma fille de 13 ans est championne francophone de gymnastique artistique. J'ai aussi une fille de 9 ans qui fait de la danse. Quant à mon fils, qui n'a que 3,5 ans, il veut tout le temps

courir avec moi. L'an passé, il a fait les 400 m de Xhendelesse. Et il a fait les 400 m de Bruyères. Pour les enfants, c'est chouette... Mais il est un peu petit pour commencer l'athlétisme. Enfin, mon père et ma mère se déplacent sur les joggings pour nous encourager, ma sœur, ma nièce et moi. »

Challenge  
l'avenir



Venez participer à notre jogging de

Dimanche  
**26**  
avril

11h00

**Montzen**

Jogging de Montzen

Renseignements :  
**0478/88 15 24**

Plus d'infos sur :  
**www.challengelavenir.be**  
ou **challengelavenir@gmail.com**



Avec le soutien de



## Jehanster en soirée, et Montzen pour une 1<sup>re</sup>

**E**ncore un week-end chargé pour les membres du Challenge avec deux courses au programme. On débute ce vendredi, à 19h30, avec les 12,6 km du jogging de Jehanster (salle Relais des Sarts). Chemins, bois et routes de campagne sont sur ce parcours relativement exigeant (179 m de dénivelé). « On a deux courses. On commence par la boucle des 4 km (sur route et chemin) et les 12 km poursuivent leur chemin vers Polleur. C'est en descente entre les km 7 et 9 mais il faut garder des forces pour la fin parce qu'il y a 3 km de côte, une côte par paliers à travers les bois », commente Emmanuel Boulanger.

Dimanche, à 11h, c'est à la

salle culturelle de Montzen qu'il faut se rendre pour les premiers 8,2 km de Montzen. « Avec l'association des parents de l'école, on a essayé de bien faire les choses, explique Joël Brouwers. Nous prévoyons une garderie pour que les deux parents puissent courir et nous offrirons un pain saucisse aux membres du Challenge. Pour le sportif, c'est un jogging mixte entre routes et sentiers mais ce sont essentiellement des voiries peu fréquentées. On passe devant les deux châteaux, sous le viaduc, devant l'église et le kiosque... C'est donc un jogging qui se veut un peu culturel. Il n'y a pas de grosse difficulté mais les deux derniers kilomètres sont en légère côte. » ■