

18 octobre 2008



C'est l'histoire d'un Mec qui...

Table des Matières :

Prologue	: page 3
Présentation de François Stockmans	: page 4
Liste des 100 marathons	: page 5
28 janvier 2008 (1 ^{ère} entrevue)	: page 7
Liste des 20 marathons les plus rapides	: page 10
22 mars 2008 (2 ^{ème} entrevue)	: page 10
Les marathons par pays	: page 13
Les marathons par villes	: page 14
Questions des copines et des copains	: page 16
10 mai 2008 (3 ^{ème} entrevue)	: page 19

Ce qu'ils en disent :

Françoise, son épouse	: page 22
Jacques Wiame	: page 23
Bernard Piette	: page 24
Raymond Rasquin	: page 24
Jean Snoeck	: page 25
Marc Vanderlinden	: page 26
Thierry Vuye	: page 27

Dernière remarque importante	: page 28
---	-----------

Prologue :

Je connais François et sa famille depuis 1996, année de mon arrivée au RCB-GAL.

Bien que ne courant que très rarement ensemble, différence de vitesse oblige, le courant est vite passé entre nous et nos familles respectives, « les Stockmans » se comptent au rang de nos proches amis.

Pour ma part, « le marathon » est l'une des quelques activités qui m'ont données le plus de grandes sensations et satisfactions ; je pense qu'il en est de même pour François.

Quand François m'a annoncé bientôt courir son 100^{ème} marathon, il m'a été évident qu'il fallait faire quelque chose pour marquer cet évènement.

C'est ainsi que j'ai proposé à François de « l'interviewer » à propos de sa carrière de coureur qui, admettons-le, est exceptionnelle.

Ainsi en fût-il !

C'est donc le fruit de diverses entrevues entre nous que vous trouverez ci-après.

Egalement dans les pages qui suivent, vous trouverez les commentaires de quelques copines et copains concernant les « perfs » de « notre » François.

Ivan Rosenbaum

Présentation :

François Stockmans
Né à Bruxelles le 18/10/1966
Signe zodiacal : balance
Marié à Françoise
2 filles : Cécile 14 ans et Lise 10 ans

J'aimerais bien que mon 100^{ème} marathon se fasse le 18/10/2008, sur piste, à Schaerbeek, avec Raymond Rasquin.

Pourquoi avec Raymond ?

Parce-que mon 1^{er} marathon, je l'ai couru, il y a 21 ans, en 1987, avec Raymond, et que j'aimerais bien courir le 100^{ème} avec lui.

De plus, le 18/10, ce sera aussi mon anniversaire, 42 ans, alors imagine...
42 ans, mon 100^{ème} marathon...

Ce serait vraiment super !

Mon 1^{er} marathon a eu lieu en octobre et pile 21 ans après, mon 100^{ème} !



Liste des 100 marathons :

N°	Date	Ville	Pays	Temps
1	31/10/1987	Etten-Leur	NL	3 h 31 min 57 s
2	11/09/1988	Bruxelles	B	2 h 52 min 48 s
3	30/10/1988	Echternach	L	2 h 44 min 38 s
4	16/04/1989	Rotterdam	NL	2 h 42 min 16 s
5	24/09/1989	Bruxelles	B	2 h 46 min 38 s
6	29/10/1989	Echternach	L	2 h 51 min 19 s
7	22/04/1990	Rotterdam	NL	3 h 4 min 10 s
8	30/09/1990	Bruxelles	B	2 h 52 min 51 s
9	13/04/1991	Maassluis	NL	2 h 48 min 28 s
10	2/06/1991	Huy	B	2 h 41 min 20 s
11	18/08/1991	Middelkerke	B	3 h 9 min 58 s
12	6/04/1992	Rotterdam	NL	2 h 35 min 48 s
13	26/04/1992	Vienne	A	2 h 50 min 5 s
14	13/09/1992	Bruxelles	B	2 h 43 min 37 s
15	27/09/1992	Québec	CA	2 h 46 min 34 s
16	10/01/1993	Marrakech	MA	2 h 45 min 14 s
17	18/04/1993	Rotterdam	NL	2 h 40 min 59 s
18	25/04/1993	Paris	F	3 h 6 min 6 s
19	22/08/1993	Middelkerke	B	2 h 42 min 47 s
20	12/09/1993	Bruxelles	B	2 h 40 min 20 s
21	18/09/1993	Médoc	F	3 h 43 min 55 s
22	31/10/1993	Etten-Leur	NL	2 h 39 min 35 s
23	17/04/1994	Rotterdam	NL	2 h 40 min 56 s
24	21/08/1994	Middelkerke	B	2 h 42 min 52 s
25	10/09/1994	Médoc	F	3 h 6 min 5 s
26	18/09/1994	Bruxelles	B	2 h 40 min 13 s
27	15/10/1994	Beloeil	B	2 h 50 min 19 s
28	23/10/1994	Reims	F	2 h 41 min 24 s
29	31/10/1994	Etten-Leur	NL	2 h 54 min 13 s
30	9/04/1995	Anvers	B	2 h 49 min 1 s
31	4/06/1995	Huy	B	2 h 39 min 18 s
32	20/08/1995	Middelkerke	B	3 h 23 min 12 s
33	9/09/1995	Médoc	F	5 h 0 min 11 s
34	29/10/1995	Etten-Leur	NL	2 h 50 min 21 s
35	26/11/1995	Orléans	F	2 h 49 min 39 s
36	14/04/1996	Chambord	F	2 h 42 min 51 s
37	21/04/1996	Paris	F	2 h 56 min 36 s

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 5

N°	Date	Ville	Pays	Temps
38	2/06/1996	Huy	B	2 h 42 min 27 s
39	18/08/1996	Middelkerke	B	3 h 9 min 18 s
40	7/09/1996	Médoc	F	3 h 7 min 19 s
41	6/04/1997	Paris	F	2 h 39 min 5 s
42	1/05/1997	Huy	B	2 h 48 min 21 s
43	20/06/1997	Torhout	B	3 h 14 min 33 s
44	6/07/1997	Courtrai-Bruges	B	2 h 42 min 38 s
45	28/09/1997	Beernem	B	3 h 14 min 27 s
46	18/10/1997	Beloeil	B	2 h 52 min 26 s
47	2/11/1997	Amsterdam	NL	2 h 50 min 3 s
48	5/04/1998	Paris	F	2 h 44 min 59 s
49	31/05/1998	Huy	B	2 h 51 min 55 s
50	5/07/1998	Courtrai-Bruges	B	2 h 56 min 1 s
51	5/09/1998	Médoc	F	3 h 8 min 10 s
52	4/04/1999	Paris	F	2 h 44 min 4 s
53	18/04/1999	Rotterdam	NL	3 h 2 min 24 s
54	6/06/1999	Huy	B	3 h 7 min 11 s
55	17/10/1999	Amsterdam	NL	3 h 6 min 27 s
56	31/12/1999	Woluwé St-Pierre	B	3 h 27 min 29 s
57	9/04/2000	Paris	F	2 h 44 min 43 s
58	14/05/2000	Dunkerque	F	2 h 56 min 28 s
59	28/05/2000	Huy	B	2 h 50 min 20 s
60	10/09/2000	Nieuwport-Ypres	B	3 h 8 min 16 s
61	24/09/2000	Anvers	B	2 h 57 min 11 s
62	22/04/2001	Rotterdam	NL	3 h 0 min 57 s
63	30/09/2001	Gand	B	3 h 19 min 36 s
64	14/10/2001	Huy	B	3 h 27 min 59 s
65	27/10/2001	Schaerbeek	B	2 h 52 min 53 s
66	21/04/2002	Rotterdam	NL	3 h 7 min 43 s
67	7/07/2002	Courtrai-Bruges	B	3 h 8 min 15 s
68	22/09/2002	Anvers	B	3 h 4 min 17 s
69	20/10/2002	Huy	B	3 h 17 min 12 s
70	26/10/2002	Schaerbeek	B	2 h 55 min 45 s
71	19/01/2003	Genk	B	2 h 59 min 18 s
72	15/03/2003	Louvain-la-Neuve	B	3 h 1 min 23 s
73	4/05/2003	Visé	B	3 h 19 min 56 s
74	10/08/2003	Monschau	D	3 h 25 min 46 s
75	19/10/2003	Amsterdam	NL	2 h 45 min 15 s
76	25/10/2003	Schaerbeek	B	3 h 5 min 55 s
77	4/04/2004	Paris	F	2 h 51 min 49 s
78	2/05/2004	Visé	B	3 h 13 min 37 s
79	4/07/2004	Courtrai-Bruges	B	2 h 46 min 23 s
80	8/08/2004	Monschau	D	3 h 4 min 9 s
81	10/10/2004	Bruxelles	B	2 h 54 min 21 s

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 6

N°	Date	Ville	Pays	Temps
82	22/01/2005	Schaerbeek	B	2 h 52 min 5 s
83	10/04/2005	Paris	F	2 h 47 min 5 s
84	1/05/2005	Visé	B	3 h 43 min 49 s
85	28/08/2005	Bruxelles	B	2 h 54 min 11 s
86	6/11/2005	Athènes	GR	2 h 48 min 45 s
87	15/01/2006	Genk	B	3 h 4 min 46 s
88	9/04/2006	Paris	F	2 h 58 min 54 s
89	13/08/2006	Monschau	D	3 h 1 min 14 s
90	27/08/2006	Bruxelles	B	2 h 47 min 8 s
91	15/04/2007	Paris	F	2 h 50 min 37 s
92	22/06/2007	Torhout	B	3 h 10 min 35 s
93	25/08/2007	Watervliet	B	3 h 4 min 35 s
94	14/10/2007	Bruxelles	B	2 h 55 min 47 s
95	29/10/2007	Dublin	IRL	3 h 9 min 15 s
96	13/01/2008	Genk	B	2 h 55 min 20 s
97	30/03/2008	Monaco	MC	2 h 59 min 16 s
98	28/09/2008	Berlin	D	2 h 48 min 57 s
99	5/10/2008	Bruxelles	B	2 h 56 min 27 s
100	18/10/2008	Schaerbeek	B	3h 48 min 04 s

28 janvier 2008 (1^{ère} entrevue)

François, tu es connu par beaucoup, d'autres ne te connaissent pas.

Qui es-tu ?

Question piège...

Un gars au caractère bien trempé, ne cachant jamais ce que je pense, ce qui peut être un avantage mais qui est parfois aussi un inconvénient, un gros teigneux... «jusqu'au boutiste», sachant mordre sur ma chique et arrivant là où je veux arriver, notamment en course à pied.

Dans d'autres domaines aussi ?

Oui, quand j'entreprends quelque chose, en général j'arrive au but...

Donc, t'es un finisseur ?

Oui, on peut dire comme ça.

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 7

En général, tu te donnes des challenges réalisables ou te lances-tu des défis durs à atteindre ? Autrement dit : joues-tu petits ou gros bras ?

(Rires) Pour l'instant, je joue plutôt « moyens bras », j'ai joué « gros bras » par le passé, parfois avec des échecs, parfois aussi en dehors de la course à pied, et... ça m'a appris à être plus raisonnable !

Donc, tu as aussi ramassé des raclées ?

J'ai bien sûr ramassé des raclées, et ça m'a servi, j'en ai tiré les enseignements. Dans mes contacts notamment, mais c'est encore perfectible.

Et au niveau du boulot ?

Je suis kinésithérapeute, j'ai beaucoup travaillé à l'Hôpital St-Pierre et maintenant, je suis actif au C.T.R. (C.T.R. = Centre de Traumatologie et de Réadaptation).

Ce sont deux endroits où je ne pense pas être arrivé tout à fait par hasard car ce sont des milieux durs, il faut du caractère pour y travailler, il faut savoir donner du moral aux patients, il faut les pousser, les motiver, il faut jouer « gros bras »... les mener au bout de leurs possibilités.

Est-ce le même mental qui te mène dans ta carrière professionnelle et dans ta carrière sportive ?

Oui tout à fait, il ne faut pas jouer faux-jeu, et c'est pareil aussi dans ma vie privée, avec les avantages et les inconvénients.

Ce mental que tu qualifies de « teigneux », penses-tu qu'il te vient de la course à pied ou fais-tu de la course à pied parce que tu es teigneux ?

Et d'abord, c'est quoi être « teigneux » ?

Quand je veux quelque chose, peu importe le domaine, j'y arrive !

Quand j'ai décidé quelque chose, je le fais !

Si j'ai décidé d'aller courir et qu'il fait -20° dehors, j'y vais !

J'ai beaucoup nagé, vers mes 15 ans, tout seul dans une piscine, des heures durant, et je pense que ça a formé « ma solitude » et ma volonté.

Bien que l'athlétisme soit un sport individuel, moi je le considère comme un sport de groupe, avec beaucoup de contacts.

Comment as-tu commencé à faire sport ?

Quels ont été les débuts ?

Vers 14/16 ans, j'allais au bassin de natation, au Longchamps (Uccle), où je nageais des longueurs et des longueurs tout seul. Je suis arrivé au «Longchamps Swimming Club» un peu par hasard, mais comme je n'allais jamais aux compétitions, je nageais seul, « dans mon coin »... C'est cette pratique de la natation qui m'a permis par après de faire du triathlon dans les années '90.

Quelle était ta motivation ?

L'envie ! ...envie de faire du sport.

Un peu plus tard, vers 16/17 ans, j'ai commencé à accompagner mon voisin qui courait avec d'anciens para-commandos, le dimanche matin à l'Espinette Centrale à Rhode St-Génèse.

Ils étaient âgés de 50 à 60 ans. Nous courions ainsi ensemble 8 km.

En plus, comme beaucoup de gamins, je faisais beaucoup de vélo.

Et puis, durant ma 1^{ère} année de kiné, mon oncle, qui était prof de gym, m'a amené à la 1^{ère} « Course de l'Heure du RCB », en 1985, où j'ai couru 15,8 km.

Après la course, un certain Jacques Wiame, que je ne connaissais pas, m'a dit « Ce serait bien que tu t'inscrives au RCB... » et donc, je me suis fait membre du RCB.

Au début, étant encore aux études, je fréquentais le club de manière fort irrégulière et ce pendant 2 à 3 ans. Mais comme l'école de kiné était située en lisière de la forêt, régulièrement, je partais courir seul.

Ton premier marathon date d'octobre 1987.

Comment en es-tu arrivé là, 2 ans après ton premier contact avec le RCB ?

J'avais fait quelques petites courses, notamment certaines épreuves du Brabant Wallon, et en fait ce marathon est arrivé par hasard, j'allais à Etten-Leur pour faire le semi-marathon, je sortais de blessure, et donc sans entraînement particulier, arrivé sur place, j'ai pris la décision de courir le marathon.

C'est avec Raymond Rasquin que j'ai couru cette course. Peu avant l'arrivée, il m'a demandé pour pouvoir accélérer et il termine avec 2 ou 3 minutes d'avance sur moi, en 3h29.

Et finalement, très content de cette bonne expérience, un peu folle, j'ai décidé de remettre le couvert.

La machine était lancée !

Oui. L'année suivante, mes études terminées, j'ai commencé à m'entraîner plus régulièrement.

Te souviens-tu encore bien de ton 1^{er} marathon ?

Oui, Je me vois encore cocher « marathon » en place de « semi-marathon » sur le formulaire d'inscription, juste avant le départ...

Je garde le souvenir de ces petites routes, avec ce mal aux genoux, mal un peu partout, et Raymond qui me soutient. Et finalement très content de le finir.

... et les sensations ?

Très mauvaises, car mal aux genoux. J'avais beaucoup marché, je me suis accroché à Raymond qui m'a lâché sur la fin, mais j'étais vraiment heureux de terminer.

En fait, à l'époque, je ne me rendais pas compte de ce qu'était un marathon...

42 bornes, je ne savais pas ce que ça représentait !

Quelle était ta plus longue distance avant ?

20, peut-être 25 km...

Je le répète, j'étais parti là-bas pour faire le semi.

C'était de l'improvisation.

Heureusement, ça m'a plu, sinon, ma vie aurait pu être autre.

Les 20 marathons les plus rapides :

N°	Date	Ville	Pays	Temps
12	6/04/1992	Rotterdam	NL	2 h 35 min 48 s
41	6/04/1997	Paris	F	2 h 39 min 5 s
31	4/06/1995	Huy	B	2 h 39 min 18 s
22	31/10/1993	Etten-Leur	NL	2 h 39 min 35 s
26	18/09/1994	Bruxelles	B	2 h 40 min 13 s
20	12/09/1993	Bruxelles	B	2 h 40 min 20 s
23	17/04/1994	Rotterdam	NL	2 h 40 min 56 s
17	18/04/1993	Rotterdam	NL	2 h 40 min 59 s
10	2/06/1991	Huy	B	2 h 41 min 20 s
28	23/10/1994	Reims	F	2 h 41 min 24 s
4	16/04/1989	Rotterdam	NL	2 h 42 min 16 s
38	2/06/1996	Huy	B	2 h 42 min 27 s
44	6/07/1997	Courtrai-Bruges	B	2 h 42 min 38 s
19	22/08/1993	Middelkerke	B	2 h 42 min 47 s
36	14/04/1996	Chambord	F	2 h 42 min 51 s
24	21/08/1994	Middelkerke	B	2 h 42 min 52 s
14	13/09/1992	Bruxelles	B	2 h 43 min 37 s
52	4/04/1999	Paris	F	2 h 44 min 4 s
3	30/10/1988	Echternach	L	2 h 44 min 38 s
57	9/04/2000	Paris	F	2 h 44 min 43 s
48	5/04/1998	Paris	F	2 h 44 min 59 s

22 mars 2008 (2^{ème} entrevue)

Quelques semaines se sont passées depuis la première entrevue.

François a fait quelques remarques à propos de ses marathons les plus marquants.

J'ai effectué le classement des marathons par temps, par pays, par villes...

L'entrevue du jour commence par l'examen de ces éléments.

97 marathons de courus, encore 3 à faire...

1^{er} point dont nous allons parler : les temps

Quand on regarde le classement de tes marathons par temps, on constate que c'est pendant les années 1992 à 1997 que tu as réalisé tes meilleurs chronos. Pourquoi ?

Oui, c'est tout à fait juste...

C'était une période où mes entraînements étaient beaucoup plus réguliers et structurés. Les sorties sur piste étaient plus rigoureuses et plus fréquentes. Le volume km/semaine était plus important et régulier au fil des mois.

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 10

Tu sais, il n'y a pas de secret ! Au plus tu cours, au plus c'est structuré et au plus les résultats sont bons. C'étaient des années où je courais avec Jean Snoeck, les objectifs étaient bien définis, on savait ce que l'on faisait.

1992, Rotterdam en 2h35

1997, Paris en 2h39

Entre ces 2 dates distantes de 5 années où tu réalises tes 2 meilleures performances, tu signes tes 14 meilleurs temps en marathons...

Quelle était ta moyenne km/semaine ?

110 km... J'ai tenu cette moyenne pendant au moins 5 à 6 ans.

Cette période correspond justement à celle où j'ai fait mes meilleures performances.

Par après, il m'est encore arrivé de refaire des moyennes km/semaine de cet ordre, chaque fois avec un impact positif direct sur l'amélioration de mes chronos.

Si je compare avec ce que je fais actuellement, je me dois de constater qu'à présent « *je vis sur mes acquis* »... avec toutefois, de temps à autre un sursaut.

Entre les 60 km/semaine actuels et les 110/120 km d'antan, il n'y a pas photo !

Pour tes marathons les « plus lents », hors Médoc qui est une course à part, on relève des 3h40, des 3h30. Pourquoi ?

Il y a certaines courses où j'ai tiré des copains, notamment avec certains qui commençaient sur la distance et d'autres, pas souvent heureusement, où je me suis complètement planté :

- parfois, je me suis essayé à l'hypoglycémie...
- les 3 marathons de Visé notamment (3h13, 3h19, 3h43) correspondent à de superbes effondrements

Je tiens à remarquer que jamais je n'ai abandonné, même si au 20^{ème} km je sentais que je me plantais, à chaque fois j'ai été au bout.

Je me souviens d'un marathon à Middelkerke en 1991, dans un temps de 3h09, ce qui correspondait, pour moi à l'époque, à un réel effondrement !

Octobre 2007, marathon de Dublin (3h09), tu indiques dans tes notes « *marathon où j'ai vraiment cru ne plus jamais en courir un autre après : horrible !* ».

En effet, dans cette course, aucune sensation agréable, je me suis traîné sur 37km, je sortais d'une période avec très peu d'entraînement, des problèmes intestinaux, bref, l'horreur !

A aucun moment je n'ai trouvé du plaisir...et ça m'a frustré, car c'est vraiment un marathon où il y avait moyen de réaliser un chouette chrono.

Le marathon de trop ?

Non, pas du tout...

Ca m'a permis de faire le point et de me relancer. J'étais dans un creux au niveau de la course à pied et quelque part, ça m'a fait du bien ! Un nouveau départ...

Paris 1993 (3h09), que s'est-il passé ?

Effectivement... J'avais un papier pour accéder à un bon box de départ, et puis le gars avec qui on est parti n'en a pas tenu compte, je me suis retrouvé tout derrière, dans un box à 3h30 alors que j'avais de réelles ambitions. Commencer à doubler a été très difficile et je me suis... énervé !

Louvain-la-Neuve 2003 (3h01)...

Oui, les 50 ans de Jean-Pierre Castiaux, marathon très sympa, 4 boucles dans LLN, c'était organisé pour Jean-Pierre, par le Service des Sports de l'UCL, et j'ai gagné...

Il est vrai qu'il n'y avait pas de réelle opposition.

C'est dommage que ce marathon n'ait plus été organisé par la suite, car c'était vraiment très chouette !

Monschau 2006 (3h01), ta remarque : *quel final dans les dernières montées !*

Monschau est une course nature, que l'on commence toujours à l'aise, 700 m de dénivelée, je ne connaissais pas en 2003 (3h25), je me disais « *ce n'est pas tellement un terrain pour moi* », donc, au 35^{ème}, j'en avais encore sous le pied et j'avais le sentiment que j'aurais pu faire beaucoup, beaucoup mieux. En 2006, alors que la fin de la course est vraiment difficile, j'avais la pêche, j'ai cartonné... Un marathon couru tout seul, mais vraiment génial !

Genk 2008 (2h55), course récente : *le lion n'est pas mort et reprend espoir !*

Après Dublin et ses doutes, recourir en 2h55, tout seul, en ayant de bonnes sensations, j'ai repris plaisir au marathon. Je gère, j'accélère... la course parfaite.

Je mets 6 ou 7' de moins dans le 2^{ème} semi, ceci suite à un départ particulièrement prudent. Pour moi, cette course est une véritable victoire, un nouveau départ !

C'est quoi la joie du marathon ?

C'est le fait de se retrouver seul face à soi-même, c'est un défi...

Seul avec toi... à partir de quel km ?

Oh !... Ca peut être dès le début. En général, c'est à partir du semi.

Dans la première moitié, souvent, on est encore en groupe, mais même dans un groupe, le marathon est une course individuelle, c'est chacun pour soi, il n'y a pas de jeu d'équipe.

Le marathon c'est très égoïste, la course à pied c'est très égoïste...

Le marathon, c'est quoi, de la course à pied ou du mental ?

...Je pense que c'est plus du mental... oui, c'est du mental !

En 2001, marathon de Schaerbeek (2h51), 105 tours de 400m, sur une piste !

N'est-ce pas de la folie ?

Non, pas du tout... C'était mon premier marathon sur piste, je connaissais beaucoup de monde, c'était très agréable. J'avais été à ce marathon pour faire plaisir à Dirk, l'organisateur. C'était très bien organisé, très bonne ambiance, avec TV grand écran qui indique le nombre de tours restants. Marc Vanderlinden avait calculé que comme on courait principalement sur le 2^{ème} couloir, à la fin de la course, nous avions couru environ 450 à 500m de plus que la distance officielle.

Voilà un bel exemple d'une course de type « mental », si tu n'es pas bien au 10^{ème} km, c'est vraiment très long !

En finale, ça passe très vite. C'est étonnant, mais c'est comme ça...

C'est pourquoi je voudrais aller là-bas pour mon 100^{ème}.

2002, c'est le Québec (2h46), ton marathon le plus lointain. Comment t'es-tu retrouvé au Canada ?

Raison familiale, ma belle-sœur y résidait à cette époque.

En achetant le journal local, 2 jours avant l'épreuve, j'ai vu qu'il y avait un marathon d'organisé sur l'Ile d'Orléans. Il n'y avait aucune indication quant à l'inscription, ça a été une véritable enquête de ma part pour arriver à savoir comment participer !

Marathon sous la pluie, seul belge dans la course, 4^{ème}.

Revenons à tes débuts : 1988, Echternach, 2h44, tu indiques dans tes remarques que c'est là que tu te convaincs que le marathon est ton « truc ». Pourquoi ?

C'était mon 3^{ème} marathon, après un 3h30, un 2h52...

De superbes sensations, les 10 derniers km très rapides... je dépasse des dizaines de coureurs et je termine « frais », c'est mon truc !

Quand on voit que ta moyenne générale sur 97 marathons est de 2h59'06'', qu'est-ce que ça t'inspire comme réflexion(s) ?

Que je dois le dépêcher pour les 3 derniers car je voudrais arriver sous les 3h en moyenne générale sur 100 marathons...

Je suis relativement content car ça veut quand même dire, au fil de ces 100 marathons, que je suis resté plus-ou-moins constant.

En fait, je suis surtout surpris, ce ne sont pas des choses auxquelles je m'attache, je n'y avais jamais pensé avant que tu m'en parle...

Dans ces marathons, il y en a quand même une dizaine où j'ai accompagné des copains pour arriver à battre leur propre record, et donc, ce sont des courses où par définition, je n'ai pas moi, été à fond.

Il faut remarquer que sur 97 marathons, tu en as fait 62 sous les 3h. C'est impressionnant !

C'est bien...c'est chouette !

J'espère que dans le futur, j'aurai encore l'occasion de descendre sous les 3h.

Pays	Nombre
Belgique	53
France	19
Pays-Bas	16
Allemagne	4
Luxembourg	2
Autriche	1
Canada	1
Grèce	1
Irlande	1
Maroc	1
Monaco	1
Total	100

On connaît à présent tes 100 marathons.

Tu en as couru 53 en Belgique, 19 en France, 16 aux Pays-Bas, 4 en Allemagne, 2 au Luxembourg et 1 à chaque fois dans un pays différent.

Ca nous fait quand même 53 % de tes marathons courus en Belgique... Pourquoi ?

Par commodité. C'est beaucoup plus facile, je peux faire le déplacement en une seule journée, ce qui est important au niveau familial.

D'accord, mais des marathons plus éloignés peuvent être combinés avec une excursion familiale...

Maintenant que les filles grandissent, nous commençons à le faire.

Ville	Pays	Nombre
Bruxelles	B	11
Paris	F	10
Huy	B	9
Rotterdam	NL	8
Médoc	F	5
Middelkerke	B	5
Schaerbeek	B	5
Courtrai-Bruges	B	4
Etten-Leur	NL	4
Visé	B	3
Amsterdam	NL	3
Anvers	B	3
Genk	B	3
Monschau	D	3
Beloeil	B	2
Echternach	L	2
Torhout	B	2
Athènes	GR	1
Beernem	B	1
Berlin	D	1
Chambord	F	1
Dublin	IRL	1
Gand	B	1
Louvain-la-Neuve	B	1
Maassluis	NL	1
Marrakech	MA	1
Monaco	MC	1
Nieuwport-Ypres	B	1
Orléans	F	1
Québec	CA	1
Reims	F	1
Vienne	A	1
Watervliet	B	1
Woluwé St-Pierre	B	1

En France, tu as fait 10 fois Paris...

Oui, j'aime particulièrement cette course.

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 14

Tu es très fidèle à certaines courses → Bxl : 11 fois, Paris : 10 fois, Huy : 9 fois, Rotterdam : 8 fois, 3 autres : 5 fois...

Pourquoi les mêmes et pourquoi aussi ne pas découvrir plus souvent d'autres courses ?

C'est vrai que les marathons en Belgique me permettent de revoir des copains que je ne vois qu'en courses... Par exemple, ça peut paraître fou d'aller 9 fois à Huy, mais Claudio, l'organisateur est quelqu'un que j'apprécie particulièrement et pour lui faire plaisir, j'y suis retourné à répétition. Pourquoi Schaerbeek ? Pour les mêmes raisons : pour faire plaisir à l'organisateur. Etten-Leur : c'est facile au niveau de la gestion, en un jour, bonne ambiance...

Quel est le marathon que tu conseillerais à un débutant ?

Sans hésitation : Paris !

Il y a beaucoup de monde à ce marathon... mais je dois avouer que je bénéficie en général d'une bonne place au départ, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Celui qui compte courir en 4h risque des bouchons ce que moi, je ne rencontre pas. Mais sinon, au niveau de la ville, de l'ambiance, du parcours, de l'expo marathon, tout est fait pour le coureur !

Ton plus grand regret en marathon, celui que tu aurais voulu faire et que tu n'as pas fait (ou pas encore), c'est quoi ?

Houlà ! C'est une question piège... Je n'ai pas de liste.

Je ne connais pas tout les marathons qui existent...

Beaucoup rêvent de New York...

Pas du tout pour moi... mais alors pas du tout !

Parce que je trouve que ce n'est pas une course, c'est du business, et pour le même prix, je peux faire beaucoup d'autres courses !

Mon souhait pour les courses à l'étranger est de les faire avec Françoise et mes filles.

Actuellement, New York est hors de portée...

J'y irai peut-être un jour, mais j'ai des tas d'envies de courses qui passeront avant.

Tu dis qu'il y a encore des tas de courses que tu voudrais encore faire... n'est-ce pas dommage, quand on arrive à 100 marathons, dont 53 en Belgique, de ne pas en avoir déjà réalisé plus de différentes ?

Je n'étais sans doute pas prêt à ce moment là... Il y a des raisons à tout.

Non, je ne regrette absolument rien...

Les questions des Copines et des Copains :

Question de Régine Wiart :

Bien entendu, la différence d'âge joue, quel était ton état d'esprit à la veille de ton 1er marathon ?

Et bien les choses sont claires : à la veille de mon 1^{er} marathon (Etten-Leur, 1987, 3h31'), j'ignorais que j'allais en courir un. Donc ça a été une surprise pour moi de le terminer et c'est là que j'ai découvert ce que c'était...

J'étais parti pour un semi... Totalement novice dans ce club, à la limite, j'ignorais ce que « marathon » signifiait !

Une heureuse histoire...

Question de Jacques Wiame :

Pourquoi n'as-tu jamais essayé d'atteindre le maximum de tes possibilités en marathon ? Penses-tu avoir jamais atteint ce maximum ?

Non, pas du tout, je pense en effet n'avoir pas atteint « le » maximum...

Pour moi, ça a toujours été un plaisir, courir avec des copains, de faire des autres courses...

Oui, j'ai peut-être fait là une erreur stratégique mais je ne regrette rien car je me suis vraiment bien amusé durant ces années. Certaines années, je faisais 50 ou 55 courses, avec là-dedans des marathons de 2h35 / 2h40.

Peut-être que si j'avais planifié... et c'est aussi pour ça que j'ai toujours refusé d'avoir un entraîneur, je veux courir quand ça m'arrange, où je veux et comme je veux.

Question de Bernard Piette :

François, pour courir 100 marathons, il faut bien sûr être fêlé. Mais, l'es-tu un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ?

Sans doute un peu fêlé... mais je pense plutôt « passionnément » !

Je reste malgré tout passionné par le marathon, beaucoup plus en tout cas que pour les autres courses.

Question de Jacques Wiame :

Pourquoi n'as-tu jamais vraiment suivi les conseils d'un entraîneur ?

Peut-être parce-que je ne veux pas avoir à me justifier auprès de quelqu'un, et surtout, comme c'est un plaisir, je ne veux pas que l'on me dise que je « dois » aller courir telle course ou ne « pas faire » telle autre course parcequ'un tiers juge que ce serait mieux pour moi !

Je tiens trop à ma liberté !

OK, mais quand on court pendant des années 110km/semaine, ça sous-entend une planification...

Tout-à-fait, mais je pense que quand je courrais avec Jean (Snoeck), on en discutait souvent, mais on n'était pas dans le cadre d'une relation entraîneur/entraîné, c'était une relation où chacun faisait ce qu'il voulait.

Quand je vois certains qui cachent à leur entraîneur qu'ils vont faire telle ou telle course... moi, je ne veux pas en arriver à ça !

Je tiens à « prendre mon pied », quand je veux !

Mais quand tu faisais tes 110km/semaine, était-ce structuré ?

Très structuré, mais on le faisait à nous deux. En se basant sur ce que l'on entendait, sur ce que des copains faisaient, ce que nous lisions dans des revues...

Ce n'était peut-être la meilleure des manières, mais c'est ce qui nous convenait le mieux.

Question de Régine Wiart :

Après 99 marathons et X milliers de courses en tout genre, te comparant à un artiste qui remonte sur scène pour la 100^{ème} du même spectacle, y a-t-il toujours une certaine excitation ? La trouille ? Quelle est la motivation ?

Oui, il y a toujours de la motivation, c'est toujours un défi, sinon, je ne le ferais plus.

Les sensations sont évidemment forts différentes, elles sont moins fortes... ce qui est beau dans le marathon, à mes yeux, c'est l'inconnu !

Et quand on moins entraîné, on va moins dans l'inconnu car pour moi, l'inconnu, c'est aller chercher un meilleur chrono, là, je suis loin de mes « bons » chronos, donc j'ai moins de sensations.

... pour toi, l'inconnu du marathon, ce n'est que le chrono ?

Non, c'est géré son effort, son corps..., mais géré au plus haut niveau, au meilleur moment possible, en étant le plus affuté possible. Pour moi, si je n'ai pas vraiment de motivation chrono, les sensations sont moins bonnes, forcément !

Terminer !, je sais que saurai toujours terminer... mais comment ?

Ton plaisir, c'est donc le chrono...

Si tu devais courir un marathon mal organisé, avec des mauvaises conditions météo, vivre la galère, avoir un mauvais mental mais sortir un bon chrono, est-ce que ce serait pour toi un marathon réussi à tes yeux ?

C'est impossible ce que tu viens de dire !!!

Si j'ai de mauvaises sensations et un mauvais mental, je ne ferai jamais un bon chrono !

Un bon chrono ne vient que si tu as une bonne gestion, un bon mental, le bon entraînement, la bonne forme au bon moment...

As-tu peur au départ d'un marathon ?

Malheureusement, actuellement, vu mon entraînement limité, je peux dire que je n'ai plus peur car je sais que je saurai toujours terminer.

Avant oui... mais c'est cette part de peur qui est excitante dans un marathon, et que j'espère retrouver. C'est justement de tout donner pour obtenir un bon résultat, c'est ça qui est gai, il y a la montre... mais il y a tout le reste : les jambes, la tête.

A nouveau : les sensations !

Question de Charles Stockmans (le Papa de François) :

Comment a-t-il été capable de dénicher une femme qui accepte de le voir disparaître si souvent pour le voir revenir transpirant.

C'est une question à lui poser...

On va le faire ! (voir page 22)

Mais quelle est « ta réponse » ?

Joker !

Question de Jacques Wiame :

Quel sera ton objectif après les 100 marathons ?

J'aimerais bien en refaire un convenablement... redescendre sous les 2h45 ou en-dessous. Mais si je vois que ce n'est pas possible au niveau de mon organisation, refaire des courses-natures, des trails... Sûrement pas des 100 bornes ou des 24h. Je me maintiens au niveau du marathon, plus long, je pense, quand même pour moi, que physiologiquement, ce n'est pas bon. En tout cas, je n'en pas envie, ça ne me tente pas ! Oui... ! Continuer dans les marathons, aller dans d'autres villes, faire des voyages.

New York ?

(rires) Oui, peut-être... d'ici 5 ou 6 ans, on verra !

Question de Bernard Piette :

François. Considérant qu'une foulée fait environ 1,2 mètre. Qu'un marathon représente environ 35.417 foulées. Considérant que 100 marathons représentent environ 3.541.700. Sachant qu'à chaque foulée, les articulations subissent une pression égale à 9 fois le poids du corps. Peux-tu m'expliquer comment tu fais pour ne pas tomber en morceaux ?

Je ne sais pas, je dois sans doute avoir une résistance exceptionnelle. Je n'ai été que très, très rarement blessé, ce qui m'a permis de faire 5 à 6 marathons chaque année...

Peut-être le fait de faire beaucoup de vélo et d'avoir beaucoup nagé. Actuellement, je fais encore beaucoup de vélo, c'est peut-être là le secret.

Encore une chose, comme mes foulées sont relativement courtes et font plutôt 60cm que 1m20, tu peux doubler les chiffres...

Question de Régine Wiart :

N'as-tu jamais eu envie de tout arrêter pour changer de sport ou d'activité ?

Si oui quel serait ton choix ?

Non... enfin !, j'aurai bien voulu faire un sport d'équipe mais je n'en ai pas eu l'occasion étant plus jeune, et donc j'ai commencé la course à pied par facilité, il ne fallait demander à personne. Et puis, c'est entré dans mes habitudes...

Mais c'est vrai qu'un sport d'équipe me manque !

...et quoi par exemple ?

Je n'en sais rien car je n'ai aucune expérience en cette matière.

Mais quand tu cours dans un peloton, l'un tire l'autre...

Tout à fait, mais *in fine*, c'est quand même chacun pour soi !

Quand tu as des problèmes en marathon, personne ne t'attend !... sauf à de très rares occasions.

Question de Raymond Rasquin :

Quel est ton prochain défi sportif ?

Secrètement : j'aimerais bien faire un triathlon complet.

... et qu'est-ce qui t'effraie le plus là-dedans ?

De manquer de volume d'entraînement, un triathlon complet ne s'improvise pas...

Tu penses que tu trouverais du temps pour t'entraîner ?

Non, pas du tout ! C'est pourquoi, je n'en fais pas... faire un complet en plus de 15h ne m'intéresse pas ? Si je ne mets jamais cette envie en pratique, ce ne sera pas grave, ce ne sera pas un échec.

10 mai 2008 (3^{ème} entrevue)

L'essentiel s'est déjà dit lors des deux premières entrevues...

Il reste encore à François à répondre au solde des questions posées par les copines/copains

Question de Catherine Avenati :

François, à quoi tu « carbures », où trouves-tu toute cette énergie ?

Au niveau alimentaire, je carbure à un régime tout-à-fait normal... Je ne me prive de rien, je ne fais pas vraiment attention. C'est vrai que je ne bois jamais d'alcool et que je mange très peu de graisses, en général, je suis plus « sucré » que « salé » et ça joue un rôle.

Pas d'alcool, peu de graisses, est-ce un choix ?

Non, ce n'est pas un choix délibéré, c'est venu comme ça...

Je suppose qu'étant étudiant, tu as quand même eu droit à une « biture » ?

Non, pas du tout !

Malheureusement ou heureusement, je ne sais pas...

C'est quelque chose que tu te réserves pour plus tard ?

C'est plutôt mal parti mais on verra...

As-tu déjà été en panne de carburant pendant une course ?

Oui, bien sûr, j'ai eu de sévères hypoglycémies, d'autant plus qu'au début, +/- mes 30 premiers marathons, je ne buvais et ne mangeais rien pendant la course... par manque d'expérience, d'information ou de coaching. C'est quelque chose qu'évidemment je ne fais plus, même si je pars pour 1h, je prends à boire avec moi.

Actuellement, quand tu pars pour une course pour laquelle tu as de l'ambition, comment gères-tu l'alimentaire dans les jours qui précèdent ?

J'essaie de réduire au niveau des fruits car je sais être fragile des intestins... et je mange beaucoup de crêpes, même le matin de la course !

Les pâtes, ça fait bien longtemps que j'ai arrêté, j'en ai un vrai ras-le bol...

...et pendant le marathon, prends-tu des « sucres rapides » ?

Je ne marche qu'à la banane ! Dès le 5^{ème} km, je commence à en prendre.

Jamais de tubes du glucose, jamais de boissons énergétiques... à tort ou à raison !

Autre chose à dire ?

Oui, je bois tout les jours beaucoup d'eau. Je pense que c'est l'une des raisons pour laquelle je ne me blesse pas beaucoup, je suis en général toujours parfaitement hydraté. Je crois que c'est quelque chose de vraiment très important !

Question d'Oliver Martin :

Après les 100 marathons, passes-tu aux "télé, bière et pantoufles" ?

Oui, j'en ai parfaitement le profil !

As-tu une télé ?

Non !

As-tu des pantoufles ?

Non !

Bois-tu de la bière ?

Non !

En effet, il semble que ce soit vraiment « mal barre ! »

Question de Marc Vanderlinden :

Oublie ta modestie un moment et dis moi, si tu ne t'étais basé que sur un marathon de qualité par an, que penses-tu que aurais fait au meilleur de ton potentiel ?

Je crois que si j'avais « travaillé » par objectifs, tout en supprimant les autres courses, peut-être que j'aurais pu atteindre les 2h30...

Mais je pense sincèrement que le fait d'avoir couru toutes ces courses dans un contexte moins stressé, m'a quand même permis de faire de bons chronos.

Ton record est de 2h35, la différence n'est pas énorme...

Je n'aurais jamais pu faire 2h20 car je me suis limité au niveau de la vitesse, pas pour le cardiovasculaire, mais pour le locomoteur.

Question de Catherine Avenati :

Tu as fait 100 marathons, as-tu l'envie d'en faire un 101^{ième} ou comptes-tu passer à du plus long ?

A Dublin (10/2007, 3h09), je m'étais dit STOP après le 100^{ème}.

Depuis, j'ai retrouvé ma motivation... mais il est fort probable que mon 101^{ième} ne sera peut-être pas en janvier 2009, mais plus tard dans la saison.

Oui, il y a de la motivation pour en refaire, mais je me donnerai sans doute les moyens pour faire un bon chrono.

A la dernière Bouillonnante, j'ai rencontré un gars qui avait couru 12 fois les 100km de Millau et je crois que ça pourrait me tenter... Pourquoi pas ? Ça commence à germer !

C'est assez amusant, car lors de notre précédente entrevue du 22/03 (nous sommes le 10/05), tu m'avais dit que jamais on ne te verrait sur un 100 bornes...

En effet... C'est en parlant avec ce gars que je me dis que peut-être c'est possible. De plus, il semble que l'endroit soit superbe !

Mais bon, je pense que je me dirigerai quand même plus volontiers vers des trails, mais le marathon restera ma distance et ma course de prédilection !

Question de Marc Vanderlinden :

Un 100km ?

Peut-être ou jamais ?

Peut-être, on a déjà répondu...

Question de Van Do :

Est-il facile de combiner la vie familiale et toutes les sorties marathoniennes, les courses et les entraînements ?

Non, bien sûr...

C'est probablement pour ça que certaines années, j'ai plafonné dans mes chronos car je n'ai jamais considéré mes entraînements comme une priorité. Là par exemple, j'ai été courir à 21h jusqu'à 22h30, après avoir travaillé, souper, m'être occupé de mes filles.

Mes priorités sont ailleurs, ce n'est pas facile, je l'avoue, mais ce n'est pas une raison pour renoncer.

...et ta famille, comment vit-elle ta passion de la course ?

Je pense que par moment, c'est parfois difficile à gérer dans le quotidien, mais tout le monde est content de partir en voyage pour un marathon.

... donc l'option « marathon-voyage » va se développer ?

Oui, sûrement !

Question de Thierry Vuye :

A quoi, à qui penses-tu quand tu as (très) dur lors d'un Marathon ?

Accrocher le bonhomme qui me dépasse...

Gérer l'effort...

Question de Van Do :

Arrives-tu à faire partager ta passion de la course à pied à ta famille ?

Es-tu le seul de la famille à pratiquer la course à pied ?

Ma fille Cécille court un peu.

Mais globalement, je suis le seul vraiment accro.

Maintenant, cette activité nous a permis de rencontrer plusieurs très chouettes personnes que nous voyons, ou continuons à voir régulièrement. De ce fait, oui, la famille en profite.

Le jogging est un vecteur social, un vecteur de communication, et c'est important.

Question de Thierry Vuye :

Qu'est-ce qui t'as motivé pour courir 100 Marathons ?

Au départ, je ne pensais bien sûr pas du tout à arriver un jour à 100 marathons...

C'est au fil du temps que cette idée s'est précisée, plus exactement vers le 85^{ème}, où je me suis dit « pourquoi pas ? ».

Malgré que je sois moins performant qu'avant et le fait de constater que je m'approchais des 100 marathons, a certainement fait que je suis resté motivé à courir cette distance.

Maintenant, tu peux me dire : « quand on est à 100 marathons, pourquoi ne pas en faire 150 ? », je n'en sais absolument rien du tout... L'avenir le dira !

Peut-on en conclure que si tu n'avais pas fait le décompte de tes courses, tu aurais pu abandonner le marathon ?

Non, je ne pense pas...

C'est un bien-être personnel. Maintenant, le but des 100 marathons, c'est une motivation qui m'a aidé certaines fois... En janvier, quand il fait très froid ou quand il grêle, le fait d'avoir un objectif à atteindre est un incitant à se décider à s'entraîner, c'est sûr.

Ce que Françoise en dit :

A la question : c'est quoi être la femme d'un "100 marathonien"

Je vais répondre que je savais à quoi je m'engageais même si je ne pensais pas qu'il allait aller courir jusqu'au Québec.

En début de mariage, les entrainements longs du dimanche matin étaient un excellent prétexte pour dormir plus longtemps chose que la pile électrique que j'ai épousé à du mal de concevoir. Ensuite avec les enfants, moins de grasse mat'.

Pour les enfants petites, ce furent l'occasion de belles balades en forêt et de courses sur les chemins du BW qui les rendirent populaires. Peut-être te souviens-tu de la photo du soir (20km) avec Cécile lors de ce WE très bien réfléchi (et on s'étonne qu'il n'a pas de coach!!) durant lequel il a couru le matin un 50km dans les monts renaisiens avant de manger une glace sur le parcours des 20km- avec Cécile.

100km/semaine, c'est beaucoup de sorties avec les cops ou seul en fonction du timing permis ou de l'humeur du jour, parfois stimulé par l'une ou l'autre de la famille qui lui conseille d'aller se défouler. Du coup, un peu de calme à la maison: celles qui ont un coureur de fond chez elles se reconnaissent sans doute: tous les virusés présentent des signes cliniques comparables. Pour info: pas de vaccin, contagiosité possible peu ou pas de traitement efficace sauf air pur, chemins creux et bonnes godasses avec amis en sus.

Cà c'est sûrement un aspect qui est fondamental, les liens positifs créés avec des gens de tous horizons, de tous profils qui au fil des années ont partagés des "moments d'amitié" plus ou moins prolongés, plus ou moins répétés. Parmi ces bipèdes, beaucoup sont devenus des copains, d'autres des amis.

Aspect purement intéressé: les marathons se déroulent loin .Chouette: on peut voyager. Choisir une destination de marathon revient à décider d'un petit city-trip. OK, on peut dépasser le 100^{ème} !

Pour la diététique, no problemo !

Les pâtes, j'adore même si je laissais François tout seul les manger nature à 5h du mat. (vous savez les fameuses 3 heures de digestion...). Depuis lors, il a fait une découverte magique, plus conviviale, adoptée par toute la famille : les crêpes. À côté des crêpes maison qui restent le top n° 1, je pourrais signer une étude comparative des crêpes préemballées (celles-ci mangées souvent froides le matin de la course. Mais froides ou chaudes, l'effet est garanti positif : pas de fringale, pas d'hypo. En ce qui concerne les veilles de marathon, ce fut parfois ballades urbaines, visites de musée, resto: quand je vous dis qu'il fit, fait ou ferait le désespoir d'un coach...

Aspect supplémentaire: après autant de km parcourus, je ne peux plus compter le nombre de chaussettes noires de boues, de chaussures embaumant la vase, de shorts troués par les branches. Inutile d'essayer de lui faire adopter un look "trendy", il n'en n'a rien à faire: des bonnes godasses (oh non ! surtout pas les passer à la machine - quels mécanismes machiavéliques les femmes de coureurs développent-elles pour que leur mari aient des chaussures propres??), un cycliste (avec poche pour la clé), un T-shirt (pourquoi en acheter il en a encore plus de 100) j'oublie les chaussettes, pas de survêt ni de collant il fait trop chaud (sauf vers 0°).

Voilà le look Stockmans après 99 marathons et beaucoup d'efforts inutiles de ma part pour le relooker.

Ce que Jacques en dit :

- * Jacques Wiame -
- * 30 ans de courses de longues distances -
- * 19 marathons
- * Sedan-Charleville -
- * Qualification pour Hawaï sur Ironman pour mes 65 ans

La question: pourquoi 100 marathons ?

Le chiffre est évidemment symbolique et, même si le marathon a perdu beaucoup de son mythe, il reste une prestation physique qu'on ne fournit pas impunément.

Lorsque François a disputé son premier marathon, -et il s'y est pris très jeune puisqu'il avait à peine plus de 20 ans-, le chiffre 100 ne lui hantait certainement pas l'esprit. Mais voilà, quand on a des dispositions hors du commun on ne voit pas non plus les choses comme le commun des mortels. François s'est très vite rendu compte que cette distance, entourée encore à l'époque (milieu des années 1985) par un halo de mystère et marquée par le souvenir de défaillances historiques de grands champions,

C'était "son truc". Il s'est bien concentré quelques années sur l'amélioration de son meilleur temps sur la distance, mais, finalement, cela n'a jamais été son premier souci, pas plus que la technique de course. En 1992 il avait déjà établi sa meilleure marque définitive: 2h35'48'' à Rotterdam. Il n'avait que 26 ans. Certes, François aurait pu encore sensiblement améliorer ce record par la suite, mais pour cela il aurait dû sacrifier un certain côté improvisé de sa manière de courir, qui convenait parfaitement à son état d'esprit, et il n s'est jamais résolu à le faire. Il a donc, en permanence, fonctionné au "coup de cœur", à l'intuition, à la sensation et cela lui a certainement permis de vivre des moments intenses, surprenants, euphoriques, émotionnels que le commun des coureurs ignore, mais aussi quelques grosses déceptions, des déprimés et des sérieux calvaires, qui ne font que mieux apprécier les réussites suivantes !

Mais avoir disputé 100 marathons quand on a à peine 42 ans, cela demande d'abord une santé de fer. Et, de fait, François a été largement épargné par les bobos, grands ou petits, en dépit de prises de risque parfois énormes... Ensuite il faut les capacités physiques adaptées. Et là François n'a rien à envier à personne : une endurance folle, une capacité de récupération hors norme et voilà la recette pour partir à l'assaut de ces 100 marathons. Mais il fallait un dernier élément déterminant pour y arriver: la capacité de lier cet exploit à la notion de plaisir ! S'il avait dû se traîner à chaque fois jusqu'à la ligne, s'il avait dû calculer chaque fois ses temps de passage à la seconde près par rapport à des tableaux de marche contraignants, il n'aurait sûrement jamais atteint ce chiffre. Mais avec les qualités qui sont les siennes, bien qu'il soit maintenant jeune vétéran, il a pu combiner ses "folies passagères" avec le pur agrément de courir. La sensation de maîtriser son sujet sans se sentir redevable d'une performance, ni vis-à-vis de lui-même ni vis-à-vis des autres.

Et pourquoi changerait-il à 42 ans ??

Ce que Bernard en dit :

Bernard Piette

Début en course à pied en catégorie Cadet (13ans)

12 marathons à ce jour

Ma course préférée : joker

Prochains grands projets : Marathon de Cheverny et celui de La Roche en Ardennes.

Et puis... un jour le marathon de New York.

100 marathons !

Anvers, un jour d'avril 1997.

Je me lance pour mon premier marathon.

Au 37^{ème} kilomètre, je m'effondre littéralement. La suite du parcours, je la fais en rampant, me jurant bien que plus jamais on ne m'y reprendrait.

Anvers, un jour d'avril 1998.

Je me lance pour mon deuxième marathon. C'est encore pire que la première fois. Cette fois-ci, c'est décidé, il n'y aura pas de troisième tentative. Serment d'ivrogne ou bien une façon de confirmer l'adage que seuls les imbéciles ne changent jamais d'avis ? Viendront ensuite Eindhoven, Echternach, Rotterdam plusieurs fois, Amsterdam, Bruxelles, Paris, La Roche en Ardennes... au total 12 ou 13. Je ne sais déjà plus. Plus que 88 marathons à courir et je te rejoins. Comme on peut raisonnablement en compter deux par an en moyenne, il me faut tenir jusque 90 ans passés. Bon, il est temps de s'y mettre.

100 marathons, cela nous donne 4.219,5 kilomètres. Lorsqu'on sait que la Grande Muraille de Chine fait 6700 kilomètres, on peut penser que François a encore un bel avenir devant lui. Plus que 50 fois courir le marathon et notre ami François y sera presque. De là à être classé patrimoine mondial sportif de l'UNESCO, il n'y a qu'un pas... ou une foulée...

Ce que Raymond en dit :

Raymond Rasquin,

30 ans que je cours,

85 marathons (projet de 90 en fin d'année sauf problèmes...)

La course que je préfère ? → c'est la prochaine...,

Grand projet sportif ? → là c'est la montagne.

100 marathons :

Que représentent 100 marathons pour moi ?

100 décisions.

Cent fois décider de participer à un marathon. Faire le point sur son niveau d'entraînement, l'améliorer, ou le considérer suffisant, se fixer une date, rechercher l'épreuve adéquate ; date, lieu, parcours, nombre de participants, qualité et sérieux de l'organisation, convivialité.

18/10/2008

le 100^{ème} marathon de François Stockmans

page 24

Il faudra y croire à ce marathon, le moral est très important pour surmonter le doute, la fatigue, en cours d'épreuve.

Mais aussi cent fois l'occasion d'apprendre à mieux se connaître, à conforter sa volonté de faire bouger la carcasse, de savourer les réussites et d'effacer les échecs, toutefois relatifs. Enfin côtoyer cent fois des coreligionnaires, seuls à même de comprendre vos émois marathoniens !

N'ayant que 89 marathons à déclarer au moment de pondre cette bafouille, elle n'est évidemment crédible qu'à 89%.

Ce que Jean en dit :

Jean Snoeck

nombre d'année que je cours: j'ai couru de 1980 à 2005

nombre de marathons : 12 (à vérifier)

la course que je préfère: le marathon

le(s) grand(s) projet(s) sportif(s) : plus aucun. (Un problème au pied gauche ne me permettait plus de continuer à courir. Une intervention chirurgicale ratée a définitivement mis fin à mes espoirs de reprise).

C'est lors de mon arrivée au GAL en décembre 1992 que j'ai fait la connaissance de François.

Nous étions tous deux à la recherche d'un compagnon d'entraînement et le déclic fut immédiat. Dès le mois de janvier suivant nous avons commencé nos longues sorties matinales du dimanche. Le rendez-vous était fixé avenue Schaller à 8h et nous parcourions une boucle qui nous menait aux étangs de Tervuren.

Au début de nos entraînements de fond, le tunnel pour piétons n'existait pas à Notre-Dame de Bonne-Odeur et nous traversions le ring en surface, ce qui n'était pas l'option la plus prudente. Lors de notre toute première traversée, François s'est écrié à cet endroit : « Non mais tu as vu celui-là : il roule au moins à 80 km/h ! ». Je me suis demandé avec quel kamikaze je m'étais embarqué mais ce sentiment a aussitôt disparu et ce fut le début d'une longue amitié et d'une connivence qui nous permirent de pratiquer notre sport favori dans des conditions optimales.

Les sorties en forêt et les séances sur piste étaient programmées, ainsi que le volume hebdomadaire. Nous parvenions de la sorte à progresser régulièrement et à réaliser de bonnes performances.

L'endurance et la force de François semblaient ne pas connaître de limites. Ainsi, durant plusieurs mois, il a effectué les longues sorties dominicales en poussant un buggy dans lequel était assise Cécile qui se montrait fort patiente, moyennant quelques ravitaillements en biscuits. Je dois avouer que la tactique ne s'est pas révélée aussi payante avec Lise qui aimait affirmer son indépendance.

Nous courions par tous les temps, même les plus froids. Témoins, ces deux gendarmes médusés qui ont arrêté leur camionnette par un matin de février glacial et enneigé pour nous regarder passer le long des étangs de Tervuren.

Au rayon des compétitions, les bons souvenirs se bousculent sur toutes les distances. Il y a bien sûr les épreuves du Brabant Wallon, des courses de 20 km et les marathons de Bruxelles et de Rotterdam mais les moments les plus intenses furent vécus au Tour de Belgique 1994 durant lequel Françoise assura une lecture sans faille du road-book et Mireille Poot fut une conductrice infatigable. Le souvenir inoubliable d'une excellente performance commune vécue dans une ambiance d'équipe exceptionnelle, tellement exceptionnelle que nous avons presque manqué le départ de notre dernier relais ! Au passif de cette aventure, il faut comptabiliser une casserole que j'ai teintée irrémédiablement en y préparant du Gatorade, ainsi que des petits buis que François a fougueusement tondus avec une pelouse lors de notre étape en Ardennes. Il faut dire que le Tour de Belgique est une épreuve légère qui ne demande que peu de ressources aux participants lesquels sont aptes à entamer divers travaux dès le franchissement de la ligne.

Voilà, il y aurait encore tant de choses à raconter mais la plus importante, je l'ai gardée pour la fin : c'est l'amitié vécue durant ces nombreuses heures d'entraînement et de compétition. C'est pourquoi, je voudrais te remercier, François, de m'avoir ainsi « tiré vers le haut » durant toutes ces années.

Ce que Marc en dit :

Marc Vanderlinden

Je cours depuis 1988

Je dois avoir fait 45 marathons et autant d'Ultras

Je n'ai pas UNE course préférée mais en général, celles dans la nature, les champs, la forêt, la montagne !

Un 100km en fin d'année et avoir 1001 courses dans trois quatre ans (j'en suis à 850)

Ce qui me frappe le plus, c'est la qualité de tes marathons : pour toi, 2h45, c'est un entraînement intensif que tu peux faire n'importe quand, et là, je tire mon chapeau !

Je ne sais pas si comme toi, j'en ferai 8 à 10 par an à ce rythme.

J'ai toujours pensé que tu pourrais faire un bon coureur Ultra. L'endurance est innée chez toi, et qui plus est, tu ne manques pas de vitesse. Je dirais donc que, le nombre est respectable mais les chronos établis le sont plus...

Enfin, j'ai 42 x 42km à mon actif mais je ne crois pas que je vais faire 100 x 100km!

Bravo à toi, François, toi qui jongle avec vie de famille, travail et marathons!

Ce que Thierry en dit :

Thierry Vuye

Début en course à pied 1987 (entrée au RCB-GAL en 1994)

2 Marathons

Les courses préférées : le Cross de Bousval, L'Ardennaise et Les Foulées Hivernales

Projets : un triathlon longue distance (semi) et quelques marathons

Beaucoup de personnes tentent le défi du marathon car la course à pied n'a rien de particulièrement technique en apparence et chacun peut y parvenir. Il faut en dehors d'une bonne condition, des traits de caractère car si les 30 premiers kilomètres peuvent ressembler à une promenade à allure rapide, pour beaucoup, les 12 derniers kilomètres ce n'est plus le physique qui fait avancer les choses mais la volonté d'arriver jusqu'au bout. La volonté, voilà un trait de caractère qui a fait avancer François au cours des 100 marathons.

100 Marathons, c'est rester motivé, s'entraîner sur des longues distances et se dire qu'aujourd'hui même si le temps est mauvais il ne faut pas avoir peur de souffrir. Ne pas avoir de peur de souffrir tout en étant connecté avec soi-même et les réalités de tous les jours. C'est avec François que j'aurais appris qu'en sport, un surcroît de souffrance amène un surcroît de gratification au terme de la course. Un adage important de notre Ami en course, est qu'il ne faut pas avoir de crainte à s'exposer pour se renforcer.

Un marathon n'est jamais équivalent, il faut dans certains cas avoir du courage pour « affronter des vérités » très personnelles. Se rendre compte que son véritable adversaire c'est soi-même que dans certains cas c'est en perdant du terrain que l'on apprend le plus sur soi-même ! On pourrait rejeter la faute à un autre, se plaindre de la malchance. L'intégrité, François n'en aura pas manquée au travers d'un temps moyen de 3 heures sur l'ensemble des 100 Marathons.

100 marathons c'est arrêter de rêver sa vie mais la mettre en route. C'est établir une véritable relation de performance durable !

Vous imaginez courir 100 marathons soit 4219,5 km, c'est à peu près la distance d'un aller et retour de Bruxelles à Moscou. On pourrait croire à une certaine théorie de la fluidité ou à une accessibilité de la prestation pour le commun des mortels. C'est en fait un travail profond que François a fait, à regarder sa prestation et son sourire quand il court cela ressemble à un moment où l'excellence ne demande plus d'effort, où les spectateurs et les concurrents s'effacent dans le bonheur de l'instant de la ligne d'arrivée...

Oui, François a mis sa vie en route, elle n'est pas prête de s'arrêter, il y aura j'en suis persuadé un 101^{ème} marathon, 102^{ème} marathon, un

Bonne route mon Ami François.

Dernière remarque importante :

François a couru l'ensemble de ses cent marathons à une moyenne générale de

2h59'08''

Impressionnant !

Ivan
10/2008