



Stan De Vleminck est le poulain de Willem Van Schuerbeeck. Ce planificateur de production de Merchtem s'entraîne huit à douze fois par semaine. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Avant, il ne faisait pas de sport, mais on pouvait le trouver dans un café du coin.

## Quelles sont vos ambitions futures à court et long terme?

Je me remets actuellement d'un genou de coureur, un problème bien connu entre les coureurs. J'ai déjà pris des mesures supplémentaires pendant sept semaines et j'espère pouvoir bientôt m'entraîner à nouveau en bonne santé. Mon rêve ultime reste de parcourir la distance marathon en 2 heures et 30 minutes. Ce printemps, lors du marathon de Rotterdam, tout semblait aller pour le mieux. J'ai couru côte à côte avec un coéquipier jusqu'à cinq kilomètres avant la fin. J'ai eu mal aux mollets et j'ai dû me contenter d'un temps de 2 heures et 33 minutes.

## Quelle discipline de course préférez-vous?

La distance marathon reste ma préférée.

## De quel match gardez-vous le meilleur souvenir?

Ce doit être le Great Breweries Marathon. Cela traverse en grande partie mon propre village, Merchtem. Il passe également par le Buggenhoutse Bos. J'ai commencé sans aucun plan concret. Je suis venu ici juste pour le plaisir. Cerise sur le gâteau, j'ai gagné ce marathon en 2 heures et 36 minutes. Cela a donné un sentiment merveilleux.

## À quoi ressemble une semaine d'entraînement moyenne pour vous?

La plupart du temps, je marche pour aller au travail et en revenir. Le matin, c'est une course de récupération d'environ douze kilomètres. Le soir je fais une boucle supplémentaire. Cela dépend aussi de mon programme d'entraînement. Willem Van Schuerbeeck, mon entraîneur, me prépare ces

horaires. Je cours huit à douze fois par semaine, ce qui me donne une moyenne hebdomadaire d'environ 150 km. Pendant les semaines de pointe, je cours environ 190 km. Chaque semaine, je m'entraîne sur la piste au moins une fois, une fois spécifiquement pour le marathon et j'intègre également un entraînement d'endurance longue.

## Qu'aimeriez-vous transmettre aux autres coureurs?

Profitez de la course. C'est un beau sport. Vous pouvez y consacrer beaucoup de temps et d'énergie, mais vous obtenez également beaucoup d'énergie en retour.

## Avez-vous couru toute votre vie ou avez-vous pratiqué un autre sport dans le passé?

Je cours depuis trois ans maintenant. Je ne faisais pas de sport avant. Vous pouviez me trouver dans un café local avant.

## Vous courez depuis trois ans et vous faites des marathons rapides. Avez-vous déjà couru des marathons la première année?

J'ai commencé par start to run au printemps. Là, j'ai tout de suite pu rejoindre le groupe "le plus rapide". J'ai ensuite couru environ 10 km deux fois par semaine. Fin avril, j'ai décidé de courir un marathon. Avec l'aide de Willem et une volonté de fer, j'ai commencé à m'entraîner. Mon objectif était de courir la barre des 3 heures 30 minutes. Cela me semblait faisable pour un jeune homme en bonne santé.

**Merci pour l'interview Stan. Nous vous souhaitons encore beaucoup de succès à l'avance.**

**Kevin Simons**