



RENCONTRE AVEC

# CATHERINE LALLEMAND

**4x gagnante des 20km,**

Coach des coureuses et coureurs du logement Molenbeekois.



**SOCIAL  
HOUSING** BXL

**20 km**

DE BRUXELLES  
DOOR BRUSSEL





## Q1. Qu'est-ce qui vous a amené à devenir coureuse professionnelle ?

“J’ai participé à quelques courses interscolaires que j’ai remportées. Comme j’aimais ça, on m’a incité à m’inscrire dans un club pour faire des compétitions officielles que j’ai elles aussi gagnées. **De fil en aiguille, j’ai fait des championnats nationaux puis européens puis mondiaux et ma carrière s’est construite comme cela.**”

“J’aime le goût de l’effort et me dépasser. Cela m’a sans doute beaucoup aidé.”





## Q2. Quel est votre souvenir le plus fort des 20km de Bruxelles ?

“Sans aucun doute **ma première victoire.**”

C’était totalement inattendu. Une course que tous les athlètes rêvent de gagner, c’était incroyable. J’ai mis du temps à redescendre de mon nuage et à me rendre compte que « **purée, je l’avais fait** ».”





### Q3. Comment êtes-vous devenue la coach de ce groupe de travailleurs sociaux ?

Dans le cadre de mes fonctions en tant qu'enseignante à la Haute École Léonard de Vinci, **je suis chargée du projet 20km qui vise à proposer un suivi d'entraînement à la communauté Vinci** et ainsi se présenter aux 20km de Bruxelles avec un entraînement adéquat.

J'ai rencontré Guy (Logement Molenbeekois) et de fil en aiguille, nous avons échangé sur la possibilité de mettre en place un projet avec le groupe.

C'est la deuxième année que nous le faisons et c'est toujours un plaisir de revoir les frimousses !





## Q4. La course et le travail social qu'est-ce qui uni ces deux mondes ?

**“La vie ne fait pas toujours de cadeau. Le sport non plus.** Il faut souvent faire face à des difficultés, qu’elles soient professionnelle ou privées et celles-ci amènent parfois à des situations critiques. Mais **garder un mindset positif, mettre en place des actions, être structuré, organisé et courageux** permet souvent de régler les choses. Le sport nous apprend cette discipline et nous apporte la confiance nécessaire pour atteindre les objectifs.

Soit on gagne, soit on apprend”





## Q5. Donnez-nous 3 astuces pour bien se préparer aux 20km.

1

**S'entraîner intelligemment.**  
Ça ne veut pas dire plus mais mieux.

2

**Être régulier** tout au long de la préparation.  
Mieux vaut courir 3x avec des distances plus petites que 1h30 tous les 10 jours.

3

**Veiller à son hygiène de vie** (sommeil, hydratation, alimentation). C'est le secret pour être en santé et pouvoir donner le meilleur de soi.



# VOUS AUSSI FAITES LA DIFFÉRENCE

**Ces travailleuses et travailleurs sociaux courent pour le **Projet Lama**.  
Ce ne sont pas des athlètes,  
Simplement des gens qui donnent tout.  
**Soutenez-les en faisant un don.****