

J'ai rencontré 'Marathon Man'

Par Thierry Faveaux

Il s'appelle Stefaan Engels, il a 54 ans et habite la belle ville de Gand.

Son amie partage sa passion pour le marathon.

Passion, le mot est faible tant Stefaan vit, dort, rêve, mange et boit marathon !



Pourtant un problème d'asthme ne semblait pas le prédestiner à la pratique de la course à pied lorsque qu'il a débuté le sport.

Son médecin l'a alors plutôt orienté vers les sports de combat.

Mais le virus était bien ancré en lui et, vers ses 25 ans, il s'affilie au club de jogging de Merelbeke et fait très vite ses débuts en marathon.

Il boucle son tout premier dans le temps très honorable de 3h16'

S'en suit alors une dizaine d'années somme toute 'normale' pour un marathonien où il participe à ses 2 marathons annuels.

Sa deuxième passion se révèle alors à lui sous la forme du triathlon et plus particulièrement, qui l'eut cru, de l'ironman qui se termine par un ... marathon.

Il est alors inspiré par notre grand champion Luc Van Lierde (à ne pas confondre avec le plus contemporain Frederik Van Lierde avec qui il n'a aucun lien de parenté mais dont il est néanmoins l'entraîneur), vainqueur du célèbre ironman d'Hawaii.

C'est en Hollande qu'il participe à son tout premier triathlon longue distance.

Il reprend ensuite son petit rythme annuel de 2 marathons auxquels il ajoute évidemment 2 ironman.

Il se rend bientôt compte que la préparation d'un triathlon prend énormément de temps et que cela l'empêche de se consacrer pleinement au marathon. Il projette d'en terminer avec le triple efforts mais il va le faire en beauté

En effet, la soif de défi de notre homme se révèle lorsqu'il lit qu'un Ecossais va tenter de battre le record du monde du nombre d'ironman accomplis en une année. L'Ecossais projette d'en réaliser 17.

Stefaan décide alors de relever le défi et d'en accomplir 20

C'est donc en 2007 que Stefaan s'y colle et réussit magnifiquement son challenge.

Son nom apparaît dès lors dans le fameux 'Guinness Book'.

Cela lui donne d'autres idées comme par exemple, et excusez du peu, de parcourir un marathon par jour pendant 365 jours d'affilée.

Le temps d'organiser cela et de s'entourer d'une équipe, il se retrouve le 1^{er} janvier 2010 autour du plan d'eau de Gand pour le 1^{er} de la série.

Et c'est parti !

Malheureusement, après 18 jours, Stefaan est déjà obligé de stopper à cause d'une inflammation.

Pendant 2 semaines, il se soigne et continue malgré tout à parcourir son marathon quotidien en ... chaise roulante.

'Marathon Man' vous dites ? !

Le 5 février, son problème physique est résolu et il décide de recommencer à zéro.

Cette fois, c'est la bonne, il ne s'arrêtera plus avant le 5 février 2011 après 365 marathons accomplis en moyenne en 4h15', son rythme de croisière.

Il me confie que les 4 premiers mois ont été les plus ardues physiquement mais qu'ensuite, le corps s'habitue à cet effort quotidien et que c'est plutôt le mental qui devient difficile.

Mais, bien entouré, Stefaan a réussi son challenge sans bobos majeurs.

Cette fois, la légende de 'Marathon Man' est bien réelle.

Jamais à court d'idées et désireux de pouvoir vivre de sa passion, Stefaan a alors fondé son propre club de marathoniens (Club365) où il encadre, conseille, entraîne ses quelques 150 disciples.

Et il est loin d'être rassasié tant au niveau sportif qu'au niveau extra-sportif.

En effet, 2016 verra voir le jour aux 2 prochaines réalisations de Stefaan.

Au niveau sportif, il remet le couvert et projette de courir 101 marathons de suite en accompagnant à chaque fois un coureur réalisant son premier marathon.

Et au niveau extra-sportif, il va mettre sur pied son propre centre médical regroupant kinés, ostéopathes et autres médecins sportifs et diététiciens.

Stefaan ne risque donc pas de s'ennuyer dans les mois à venir.

Je lui souhaite en tout cas beaucoup de réussite dans ses multiples entreprises !

Si vous voulez en savoir encore plus, rendez-vous sur son site internet www.Mycoachmarathonman.be