

# “J’ai couru avec le père de certains coureurs, voire leur grand-père”

LONGÉVITÉ ET COURSE À PIED

Rencontre à Trois-Ponts avec le Néerlandais Jo Schoonbroodt, toujours sous les 3 heures sur marathon à 69 ans.



Jo Schoonbroodt, 69 ans et régulièrement présent dans nos Ardennes, n'a commencé à courir qu'à 35 ans. Mais 35 ans plus tard, il affote toujours les chronos. © D.R.

**M**ont Saint-Jacques, sur les hauteurs de Trois-Ponts. La vue part à 360 degrés sur des horizons quasi mon-

tagneux. Des collines boisées, des champs encore occupés par des vaches laitières.

Au lieu-dit du Parc du Mont Saint-Jacques, une trentaine de petits chalets.

Celui à l'entrée fut jadis propriété d'Eddy Merckx. Le Cannibale y séjournait pour aller reconnaître des dizaines de fois les côtes de l'endroit, rendues célèbre par la Doyenne Liège-Bastogne-Liège. Stockeu, Côte du Rosier, Wanne, Haute-Lévee... Une fois les mollets bien martirisés par ses répétitions de pentes, Eddy n'avait pas à retourner sur Bruxelles. C'était plus facile pour lui...

À une centaine de mètres, Jo Schoonbroodt a lui aussi son chalet. Une seconde résidence que le citoyen de Maastricht et sa femme ont achetée voici une dizaine d'années. Ils y viennent une

centaine de jours par an. Les Ardennes, ils adorent...

■ **2h59.43 en 2019 à Visé**

Jo Schoonbroodt est un personnage de la course à pied. Européen. Limite mondial. Pensez: il est né le 9 septembre 1950, en pleine guerre de Corée... et parvient encore à descendre sous les 3 heures sur marathon. Cette année, à Visé, il s'est offert un chrono à 2h59'43. À l'âge de 69 ans... Il est aussi le recordman du monde des 6 heures en M55 (78.268 mètres), en M60 (78.953 m) et en M65 (74.756 m).

Particularité (entre autres) de cet ancien ingénieur: il n'a commencé le sport qu'en 1986. “Avant, j'avais bien fait un peu de vélo, pour aller aux courses, voire aller travailler”, se souvient-il. “Mais j'ai arrêté ça après m'être payé un chooper à

À 11 ans et à 74 ans, Wesley Paul et Ed Whitlock étaient sous les 3 heures sur marathon

L'ARRS (Association des statisticiens des courses sur routes) a été créée en 2003 par un Californien, Ken Young, professeur de physique qui détient un jour le record des États-Unis du marathon en salle (2h35'52). Sur son site ([www.arrs.run](http://www.arrs.run)), on peut trouver la liste de tous les records sur marathon pour chaque âge, dont quelques-uns sont repris ci-contre.

On voit ainsi qu'en 1972, deux semaines avant d'avoir 5 ans, un certain Kevin Strain (USA) court un marathon en 6h56. Autre fait étonnant: le premier âge où l'on voit apparaître un “sub 3 heures” est 11 ans, tandis qu'à l'inverse, le dernier est 74.

Wesley Paul, le “cadet”, est un autre Américain qui, à 7 ans, avait déjà un chrono-marathon à 4h04. Quatre ans plus tard, on le retrouvait à 2h50: Un chrono qui date de 1980 et qui tient toujours. Aujourd'hui, devenu avocat, il a un record à 2h33, mais a dû renoncer à la course à pied à fortes doses après un bris de rotule (une voiture l'a heurté).

Quant à Ed Whitlock, Britannique vivant au Canada décédé en 2017, il était très connu dans le monde de la course à pied, notamment grâce aux performances incroyables qu'il parvenait à faire à travers les âges. À partir de 68 ans, il détient 10 “records d'âge”. Le plus remarquable est sans doute le 2:58:40 au marathon de Rotterdam 2005 alors qu'il avait 74 ans (le 3:15:53 réalisé à 80 ans étant également extraordinaire).

Chez les femmes, on notera enfin qu'une certaine Christine Kennedy (USA) a couru un marathon en 2:59:43 alors qu'elle avait 59 ans et 280 jours...

E. V.

16 ans. J'avais les cheveux longs, j'allais aux festivals pop en moto. Puis j'ai commencé les études supérieures et là, le sport intensif n'était pas pour moi une possibilité...”

C'est quand un médecin lui a trouvé un trop haut taux de cholestérol qu'il a dû se résoudre à trouver un sport régulier. À 35 ans, il opta donc pour la course à pied. D'abord des 10 kilomètres. Puis un premier semi en 1h25 en 1989. Et un premier marathon en 2h48 cinq ans plus tard.

“Je veux continuer à courir le plus longtemps sous les 3 h sur marathon.”

Depuis, il en a couru des dizaines. Dont 71 avec un chrono sous les 3 heures.

“Pour arriver à cela, je cours en moyenne 120 kilomètres par semaine”, fait-il. “Parfois, je cours trois fois sur la journée. En fait, voici 16 ans, la Ville de Maastricht m'a demandé de m'occuper d'une sorte de Start to run. Je m'occupe donc d'une dizaine de groupes de coureurs (+/- 200 en tout), que j'essaie de faire

progresser en course à pied et avec qui je cours. J'organise également des stages ici, à Trois-Ponts. Le week-end qui vient, je vais ainsi écoler et guider une cinquantaine de personnes sur les sentiers du coin... Je peux faire tout cela parce que j'ai la chance de ne pas avoir trop de soucis avec mon corps. J'ai juste connu voici 12 ans une alerte aux genoux, mais elle est passée assez vite. Le temps que j'aille courir un trail dans les Annurnas contre l'avis de mon médecin, en fait...”

■ **5401 km en 2004!**

Peu à peu, Jo est devenu assez boulimique au niveau des kilomètres, surtout au début des années 2000, les années de ses records. Point culminant? 2004, avec 5401 km parcourus en courant (l'homme tient ses statistiques bien à jour).

Une longévité qu'il conjugue avec qualité. “Les gens qui commencent plus tôt ont peut-être de plus belles performances, mais ils usent leur corps plus vite”, répond-il. “Démarrer le sport à 36 ans, c'est tout de même assez tard. Mentalement, c'est aussi différent. Un athlète qui a démarré

tôt dans l'athlétisme en se donnant à fond sait qu'il y a peu de chances qu'il améliore ses chronos à 36 ans. Moi, j'avais une énorme marge de progression. Cela m'a permis de rester longtemps motivé...”

■ **La fierté d'être toujours là**

Aujourd'hui, que l'on se rassure, notre Néerlandais sent les effets de l'âge. Il n'est pas un extraterrestre. Sa motivation? “Continuer le plus longtemps possible sous les 3 heures sur marathon, tout en ayant du plaisir et en restant en bonne santé”, répond-il. “C'est clair que je vieilliss, comme tout le monde. La première chose qui change, à mon point de vue, c'est d'avoir le courage de sortir lorsqu'il fait mauvais. Ensuite, il faut bien dire que la puissance diminue. Je vois bien que je perds du temps dans les côtes (heureusement, je descends de mieux en mieux). Et avant une course, il faut que je prenne bien le temps de faire un bon échauffement. Je ne sais plus démarrer comme avant, c'est clair. Il faut plus de temps pour que la machine se mette en route...”

Mais bon, le plaisir de courir, celui de se battre pour un chrono, voire une place, sont toujours là.

Et en arrière-fond, une fierté: “J'en suis à l'âge où je m'aperçois, en regardant certains sur une ligne de départ à mes côtés, que j'ai couru avec leur père, voire leur grand-père...”

Eric Verschueren

LES RECORDS SUR MARATHON PAR ÂGE

ÂGE	NOM	CHRONO	ANNÉE
4 ans	Kevin Strain (USA)	6h.56.36	1972
6 ans	Charlie Westrip (USA)	6h39.06	2017
7 ans	Wesley Paul (USA)	4h04.08	1976
8 ans	Wesley Paul (USA)	3h15.20	1977
11 ans	Wesley Paul (USA)	2h50.02	1980
18 ans	Tsegay Mekonen Assefa (Eth)	2h04.32	2014
20 ans	Tsegay Mekonen Assefa (Eth)	2h04.46	2016
30 ans	Dennis Kiprotu Kimetto (Eth)	2h02.56	2014
33 ans	Eliud Kipchoge (Eth)	2h01.39	2018
40 ans	Andres Espinosa Perez (Mex)	2h08.46	2003
45 ans	Kenneth Mburu Mungara (Eth)	2h12.47	2019
50 ans	Titus Mamabolo (AfS)	2h19.29	1991
55 ans	Piet Van Alphen (P-B)	2h25.56	1986
60 ans	Yoshihisa Hosaka (Jap)	2h36.30	2009
65 ans	Derek Turnbull (N-Z)	2h41.57	1992
70 ans	Gene Dykes (USA)	2h54.23	2018
74 ans	Ed Whitlock (Can)	2h58.40	2006
75 ans	Ed Whitlock (Can)	3h08.34	2006
80 ans	Ed Whitlock (Can)	3h15.53	2011
85 ans	Ed Whitlock (Can)	3h56.38	2016
90 ans	Mike Fremont (USA)	6h35.47	2012

Source: [https://www.arrs.run/SA\\_Mara.htm](https://www.arrs.run/SA_Mara.htm)

Les records de Jo Schoonbroodt

RECORDS PERSONNELS

MARATHON: 2h41.01

(2004 - 54 ans)

SEMI-MARATHON: 1h14.57

(1999 - 49 ans)

15 KM: 51.38

(2004 - 54 ans)

10 KM: 34.35

(1999 - 49 ans)

5 KM: 16.42

(2004 - 54 ans)

RECORDS MONDIAUX OFFICIELS

6 HEURES EN M55: 78.268 m.

6 HEURES EN M60: 78.953 m.

6 HEURES EN M65: 74.756 m.

1<sup>ère</sup> édition

7 décembre

Maredret

Night

Trail

7km 235d+

18km 460d+

Infos et inscriptions:

www.maredretnighttrail.com

DH LES SPORTS+ BR BELGIUM RUNNING

Photo: Geoffrey Meull