

Qui est Grégoire DOISON ?

Passionné d'athlétisme depuis toujours, le boussutois en devient un sportif de haut niveau.

Âgé de vingt-sept ans, Grégoire DOISON pratique la course à pied depuis plus de dix ans. Il fait de l'athlétisme de demi-fond, de l'endurance, au club de Dour-Sport sous la supervision de son entraîneur : Bernard Turpin.

Son aspect favori dans ce sport est le fait qu'il se déroule en extérieur. *« Cela permet de vraiment bien se changer les idées, par rapport aux soucis, au boulot, ... ça change complètement et ça permet de prendre l'air. »*, explique Grégoire DOISON

Les conseils de l'athlète

- Avoir un bon mental
- Faire confiance à son coach et surtout suivre son plan
- Savoir s'écouter et surtout ne pas forcer sur une blessure

Son objectif personnel

L'athlète souhaite s'améliorer, progresser et pourquoi pas : performer en compétition en gagnant des challenges ?

Et oui ! Il a été plusieurs fois premier lors du challenge du Hainaut de la Cross cup (en six courses). L'année dernière, il a gagné le

championnat de Wallonie en 5000 mètres sur piste. Et cette année... ? Pour les courses faites durant ce mois-ci, il est en bonne voie, mais il faudra attendre la fin de la saison, fin février, pour en connaître les résultats.

« L'athlétisme, c'est un sport où on court contre les autres mais surtout contre soi, car il y a un système de temps. C'est-à-dire que même si on finit deuxième à une course, mais qu'on a un meilleur temps que le nôtre au challenge précédent, on est satisfait. On est même très heureux d'ailleurs puisqu'on s'est amélioré. En effet, c'est vrai que c'est assez différent comme point de vue par rapport aux autres sports mais extrêmement motivant. », détaille l'athlète.

Pour arriver à ses performances, Grégoire DOISON s'entraîne environ dix heures par semaine. C'est un minimum pour un sportif de son niveau.

Un athlète de haut niveau, oui, mais pas seulement !

Kinésithérapeute dans un cabinet d'indépendants, à Colfontaine, il pratique des

soins sur place ou à domicile. *« Je n'ai pas du tout été influencé par le sport quand j'ai choisi ma voie professionnelle. Cependant, il est vrai que c'est un gros avantage que j'ai maintenant car lorsque j'ai une douleur, je peux très vite l'identifier correctement, donc agir en conséquence... »*, explique Grégoire DOISON.

Et ce n'est pas tout, l'athlète, formé par la ligue belge d'athlétisme, donne des cours une fois par semaine au Club de Dour-Sport.

Il est aussi engagé dans les mouvements de jeunesse depuis son enfance : animé, animateur et ensuite président, au Patros de Boussu.



2946, le numéro dont se souviendra le champion de Wallonie aux 5 000 mètres sur piste, lors du dernier Challenge.

©Fabienne Nicolas