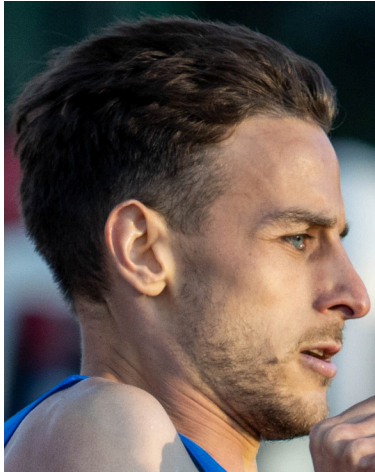


Hugo **HOUYEZ**



Hugo HOUYEZ

Hugo HOUYEZ est né en 1995 à Villeneuve d'Ascq. Dans sa jeunesse, il pratique le football. A dix-sept ans, il s'oriente vers l'athlétisme, sport que ses parents ont pratiqué à un très bon niveau. Hugo s'inscrit tout naturellement au VAFA. Il savait qu'il avait des facilités pour la course et l'endurance, grâce aux courses UNSS qu'il avait réalisées dans le secondaire. Et ses qualités ressortent dès la catégorie junior 2ème année. Il participe aux Championnats de France de cross-country, réalise un 1 000 mètres en 2'32" puis un 800 mètres en 1'53"50 en interclubs.

C'est le déclic pour Hugo qui se lance alors à fond dans l'athlétisme. Sa progression continue. En 2017, il obtient son premier titre de champion de France espoirs sur 800 mètres. Il renouvelle la performance la saison suivante et intègre l'équipe de France sur

4X400 mètres lors des Championnats d'Europe espoirs. L'équipe décroche la médaille de bronze. En 2019, il participe aux Jeux Européens .

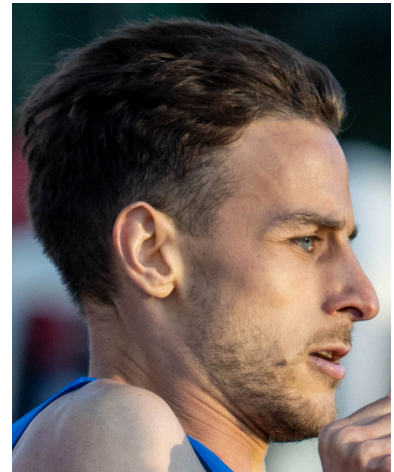


Il continue à travailler mais la période du COVID est difficile. Hugo se pose beaucoup de questions et a du mal à se relancer. Mais le travail finit par payer. En 2021, il établit un nouveau record personnel sur 800 mètres et obtient sa première médaille aux Championnats de France Elites. Il continue sur sa lancée et, en 2022, il réalise les minimas pour les Championnats d'Europe Elites en 1'45"52. Même s'il n'est pas retenu dans la sélection française, il devient International A. Évidemment, ces résultats, sont le fruit d'un gros travail à l'entraînement : en moyenne une vingtaine d'heures par

semaine. Le nombre d'entraînements hebdomadaires varie selon les moments de la saison entre 6 et 12 heures. Hugo HOUYEZ doit concilier sa passion et sa préparation sportive avec le travail. Il est développeur informatique pour la société « Talosi » au Nouveau Siècle à Lille. Il apprécie l'écoute et le soutien de son entreprise. Cela lui permet d'organiser au mieux sa vie pour gérer sport et travail.

Il associe également son entraîneur de toujours, Olivier ROCK qui le suit depuis son arrivée au VAFA. Il note l'investissement d'Olivier ROCK dans le club, tant pour les athlètes de haut niveau que pour les groupes moins performants.

Comme tout sportif de haut niveau, Hugo a des moments d'hésitation, de doute et les solutions ne sont pas toujours simples à trouver !!! Mais il travaille énormément pour aller de l'avant.



Hugo et son coach avec le relais du VAFA

Il préfère garder les bons souvenirs et il en retient trois : en 2017, son premier titre de champion de France espoirs et sa première sélection avec l'équipe de France puis en 2021 un nouveau record personnel et sa première médaille aux Championnats de France chez les Élites et enfin en 2022, les minimas réalisés pour le Championnat d'Europe Élites.

En ce début d'année 2024, Hugo est tourné vers les Jeux de Paris. Pour lui, les Jeux Olympiques sont le plus grand rassemblement sportif de la planète. Il se souvient des heures passées devant la télévision lors des Jeux antérieurs pour regarder les différentes disciplines et principalement l'athlétisme. Il estime que l'accueil du handball et du basket-ball au Grand Stade, à Villeneuve d'Ascq est valorisant pour la ville et la métropole. Il espère que de nombreux Villeneuvois pourront se rendre au stade et partageront l'ambiance des Jeux.

A titre personnel, il précise : *« Mon objectif c'est d'être sur la ligne de départ du 800m à Paris. Je mets tout en place depuis quelques années déjà pour construire une performance me permettant de me qualifier, il n'y a plus qu'à ! Actuellement nous sommes début mars. Jusqu'à mi-avril, il y a la phase de préparation à la saison estivale avec des séances aux allures proches de la compétition, du rythme et pas mal de travail de vitesse. Et de la mi-avril jusque fin juin ce sera la période clé pour réaliser les minimas (1'44"70) et aussi faire podium aux Championnats de France Elite ».*

Hugo HOUYEZ est travailleur et ambitieux. Il est capable de porter très haut les couleurs de son club et de la ville.

Hugo sait que tout seul, il ne pourrait pas réaliser cette carrière. Il remercie son club, son entraîneur, Olivier Rock, ainsi que les dirigeants, entraîneurs et bénévoles du VAFA. Il connaît la force de formation du club. Il a vu la progression de son club. Il en connaît les difficultés et essaie, comme il le peut, d'apporter son aide pour le développement du VAFA. Il espère pouvoir rendre à son club tout ce qu'il fait pour lui, en étant sélectionné aux Jeux.



Hugo avec son entraîneur Olivier ROCK

De manière plus globale et au niveau de la ville, il souhaite ajouter : *« Juste un énorme merci à tous les bénévoles, du club, de la ville, en général dans le sport et dans l'organisation des JO. Sans vous il n'y aurait pas grand chose malheureusement alors merci beaucoup, en espérant vous le rendre sur la piste ».* Enfin pour terminer son portrait, il passe un message en direction des jeunes : *« Le plus important c'est de trouver un domaine qui vous passionne, qui vous fasse grandir et avancer au jour le jour. Et si c'est le sport, c'est génial. Prenez du plaisir dans votre pratique et même si vous souhaitez performer à haut niveau, ne brûlez pas les étapes, soyez curieux, intéressez-vous à l'entraînement, la nutrition, la récupération et n'ayez pas peur de tenter des choses ».*

Hugo HOUYEZ est passionné par l'athlétisme et met tout en œuvre pour réussir et nous le lui souhaitons. Mais ce qui ressort de l'entretien, c'est que, malgré son statut 'International A', il aime son club, courir pour lui, participer aux interclubs et faire les relais avec ses copains.

