

# LES GAZELLES DE BRUXELLES

Demos sprak met Wim Poelmans (Les Gazelles de Bruxelles) en Klaartje Ory (Bon vzw, het Brussels onthaalbureau voor inburgering, en Les Gazelles de Bruxelles)

*Nizar Ujayli*



foto's: LesGazelles

**Het is vrijdagavond midden september. Brussel blaakt nog steeds onder een stralende zon: de langverwachte indian summer heeft eindelijk zijn intrede gedaan. Ik ben uitgenodigd om mee te lopen met Les Gazelles de Bruxelles: een Brusselse loopclub die is gegroeid uit een initiatief van verschillende organisaties met expertise in de sport- en armoedesector, inburgering en vluchtelingenwerk.**

De plaats van afspraak is de VGC-sporthall in Koekelberg, waar ik kennis maak met de gazellen en hun begeleiders. Een van de begeleiders, Koen Spolspoel, geeft een korte opwarming, waarna we met z'n allen naar het nabijgelegen Elisabethpark trekken voor de start van de training. Elke dinsdag- en vrijdagavond, onder het goedkeurend oog van de robuuste basiliek, vind je de gazellen in dit park.

We lopen drie grote rondes, in totaal tien kilometer. De eerste ronde lopen we allemaal samen op een gezapig tempo, vanaf ronde twee is het ieder voor zich. Ik sla een praatje met Wim Poelmans, een andere begeleider die via Buurtsport Brussel mee aan de wieg stond van Les Gazelles de Bruxelles. Het is de laatste training voor de loopwedstrijd van komende zondag, vertelt hij: dan nemen de gazellen deel aan de tien kilometer van bon vzw, georganiseerd door het Brussels onthaalbureau naar aanleiding van hun tienjarig bestaan. De gazellen zijn gefocust en lopen gezwind het tracé van het Elisabethpark, dat in de lengte de vorm heeft van het koninklijk monogram van Leopold II.

Mimoun, een van de gazellen, vraagt wie ik ben, en spontaan ontstaat er een fijn gesprek. Door toedoen van bon sloot hij zich een jaar geleden aan bij de loopclub.



Dankzij de gazellen heeft hij een sociaal netwerk opgebouwd, vrienden gemaakt, en heeft hij ook een toekomstperspectief. Even later bekent hij wel dat hij liever loopt bij mooi weer en dat hij tijdens de wintermaanden al eens een looptraining overslaat. Ofschoon ondergetekende een sportief mens is, moet ik Mimoun in de laatste ronde laten gaan. Ik snak naar het einde en het zijn de gazellen die me in de laatste honderden meters vooruit stuwen. Harry, ook een vrijwilliger, staat ons op te wachten met enkele flessen water. De training eindigt met een collectief stretchmoment, waarna iedereen terug naar de sporthal trekt voor een verfrissende douche. Tijdens de wandeling naar de sporthal spookt steeds één zin door mijn hoofd: *Lopen brengt mensen dichterbij*. En het is nog waar ook.

**Onze missie:** *Les Gazelles de Bruxelles is een socio-sportieve organisatie die via joggen volwassenen uit kansengroepen versterkt en ontmoeting tot stand brengt.*

*Iedereen die moeilijk toegang heeft tot sport behoort tot onze doelgroep: mensen in armoede, nieuwkomers, mensen zonder papieren... Les Gazelles de Bruxelles geeft hen de kans om wekelijks aan looptrainingen deel te nemen en hierdoor zowel fysiek als mentaal sterker te worden. Les Gazelles beoogt een sociale en culturele mix, waarbij er door sport ontmoeting en uitwisseling ontstaat. Op die manier bouwen we tijdens het joggen bruggen.*

## Wim Poelmans & Klaartje Ory

Lopen was nog nooit zo populair. De enorme toeloop tijdens loopwedstrijden zoals de twintig kilometer van Brussel bevestigt die trend. Het deelnemerspubliek bestaat echter vooral uit blanke middenklassers. Kansengroepen met mensen zonder papieren, dak- en thuislozen en nieuwkomers vallen meestal uit de boot.

*‘Waarom niet eens met ons doelpubliek aan een grote loopevenement deelnemen?’*, dacht men in het najaar van 2012 bij Pigment vzw. Deze Brusselse vereniging waar armen het woord nemen nam met een gemotiveerde groep lopers in oktober 2012 deel aan de halve marathon van Brussel. Dat smaakte naar meer. Samen met andere sociale organisaties zoals het centrum voor interculturele samenlevingsopbouw Link=Brussel, het Brussels onthaalbureau voor nieuwkomers bon, en Vluchtelingenwerk Vlaanderen, werd een heuse joggingclub opgericht waarin recreatieve sport en ontmoeting centraal staan. Als trekkers van dit project hebben we lopen als gemeenschappelijke passie, maar dankzij het werkveld waarin we werken zijn we ook complementair. Aan onze lopers vroegen we op zoek te gaan naar een originele groepsnaam, en in maart 2013 werd ‘Les Gazelles de Bruxelles’<sup>17</sup> boven de doopvont gehouden.

---

### **Bij les Gazelles de Bruxelles bestaat er geen financiële drempel voor deelname.**

---

Bij les Gazelles de Bruxelles bestaat er geen financiële drempel voor deelname. Er wordt in eerste instantie geen lidgeld gevraagd aan de leden, en extra kosten betalen de lopers naargelang hun financieel kunnen. Onze organisatie zoekt naar sponsoring voor de extra kosten, zoals sportschoenen, loopkleedij of het inschrijvingsnummer voor een loopwedstrijd.

Lopen is op praktisch en organisatorisch vlak ook heel eenvoudig te coördineren. We zijn niet afhankelijk van openingsuren van zwembaden en hoeven niet weken op voorhand een sporthal te reserveren. Een belangrijke pijler van Les Gazelles de Bruxelles is de groepssfeer. We vinden die heel belangrijk, omdat het voor een aantal deelnemers het enige moment is om even zorgeloos te zijn. Vandaar dat we in de toekomst meer willen inzetten op extra-sportieve activiteiten. Daarnaast stellen we ook materiaal ter beschikking, want we willen de deelnemers zo comfortabel mogelijk laten sporten. Ten slotte willen we het heel eenvoudig houden: we trainen steeds op dezelfde plaats, in het Elisabethpark in Koekelberg. Het is praktisch te ingewikkeld voor de deelnemers om wekelijks op een nieuwe plek af te spreken. Ter voorbereiding op een loopwedstrijd lopen we wel op een andere locatie, maar met een beperkte groep gazellen. We kijken ook nooit af van het trainingsschema: vrijdagmiddag om 18u is heilig voor Les Gazelles de Bruxelles. Regen, sneeuw, hagel of een feestdag: we lopen altijd!

### **Van een project van verschillende sociale Brusselse organisaties naar een socio-sportieve organisatie**

Bij aanvang was het niet evident om al deze organisaties op één lijn te krijgen. Iedere organisatie werkte met een andere doelgroep: bon gebruikt de term nieuwkomers. Dit zijn niet altijd mensen die in armoede leven, maar wel mensen die zoekende zijn, die nood hebben aan een sociaal netwerk. Bon oriënteert haar deelnemers op maatschappelijk, professioneel en educatief vlak. Participatie aan de samenleving, ook via vrijetijdsactiviteiten, maakt hier deel van uit. Pigment vzw zet zich in voor mensen in armoede. Zij werken vraaggericht, willen in dialoog gaan met hun deelnemers en streven uiteindelijk naar een grotere participatie bij hun leden.



Uiteindelijk is Les Gazelles gegroeid naar een heel open structuur die sport (lees: lopen) op een heel laagdrempelige manier aanbiedt: we werken niet met lidgelden, hanteren geen aanwezigheidslijsten, en elke deelnemer kan eenvoudig in- en uitstappen. Zes gemotiveerde vrijwilligers, enerzijds uit het sociale werkveld en anderzijds gepassioneerde lopers, nemen het voortouw. De taken gaan van het opmaken van training- en wedstrijdprogramma's, het coachen van de deelnemers, materiaalondersteuning en communicatie tot voeding- en gezondheidstips, en gewoon het samen lopen.

---

### **We werken niet met lidgelden, hanteren geen aanwezigheidslijsten.**

---

We trachten ook bepaalde verantwoordelijken door te geven aan de lopers, wat niet altijd even evident is. Meestal moeten we de gazellen temperen wanneer ze vragen naar een eigen locatie of lokaal. Wat we wel doen, is hen praktische en concrete zaken voorleggen, zoals het kiezen van de clubnaam, het nadenken over een logo, het uitzoeken van de loopwedstrijden en het organiseren van vergadermomenten. We geven ook enkele gazellen de verantwoordelijkheid om de trainingen te leiden, en tot nu toe werkt dit uitstekend: we mogen stellen dat er binnen onze loopclub een basisdemocratie heerst.



## Partners en subsidiekanalen

Ondertussen hebben er al verscheidene verkennende gesprekken plaatsgevonden met diverse partners. Zo hebben de vrijwilligers contacten met organisaties binnen hun werkveld, zoals de Sociale InnovatieFabriek. Verder is er een overlegmoment geweest met een atletieclub uit Molenbeek, ATLEMO, waarmee we in de toekomst structureler willen samenwerken. Waar wij de focus leggen op recreatief joggen, biedt ATLEMO naast lopen nog andere atletiekdisciplines aan en leidt de organisatie ook (top)atleten op.

Nu Les Gazelles tot vzw wordt omgevormd, hopen we in de toekomst een (halftijdse) werkkraacht in dienst te nemen die zich volledig kan concentreren op de uitbouw van onze organisatie. Tot dan kunnen we niets structureels uitbouwen. Van de Vlaamse Gemeenschapscommissie en vzw Welzijnszorg ontvangen we projectsubsidies, die evenwel niet structureel zijn. Wel zijn er tal van tegemoetkomingen die onze organisatie danig helpen. Van de VGC mogen we tijdens

en na de trainingen gebruikmaken van de kledkamers en douches van de naburige sporthal in Koekelberg. Daarnaast zorgde het Fonds Vrijtijdsparticipatie ervoor dat we aan een verlaagd tarief konden deelnemen aan de 20 km door Brussel, voor de Brussels Half Marathon kregen we van Golazo de inschrijvingen gratis, en voor onze overlegmomenten stellen verschillende gemeenschapscentra in Brussel hun lokalen gratis ter beschikking. Tijdens de grote loopwedstrijden maken we ook gebruik van sponsorlopers. Dat zijn particulieren die in naam van Les Gazelles de Bruxelles lopen. De winst die deze lopers verzamelen, gaat integraal naar de werkingsmiddelen voor de gazellen.

---

**↓ Joggen gebruiken we als methodiek om mensen bij elkaar te brengen.**

---

## Extra-sportieve activiteiten

Het joggen gebruiken we als methodiek om mensen bij elkaar te brengen. Maar tegelijk willen we hen de kans bieden om



de kracht van sport te ontdekken. Na het lopen worden regelmatig activiteiten georganiseerd, zodat de deelnemers elkaar beter kunnen leren kennen. Tijdens de afgelopen zomervakantie trokken we met een dertigtal gazellen naar de kust, een unieke ervaring. Daarnaast gaf een deelnemer na de 20 km door Brussel een dansworkshop in de lokalen van Pigment vzw, en zijn we ook nog eens met de voltallige ploeg naar een theaterproductie gaan kijken waaraan een van de gazellen deelnam. We zien dus dat de deelnemers in andere projecten geëngageerd zijn, en moedigen dit sterk aan. We streven ernaar dat hun betrokkenheid binnen onze organisatie wordt versterkt en we zouden graag hebben dat een of meerdere lopers op termijn zetelen in de Raad van Bestuur of de Algemene Vergadering van Les Gazelles de Bruxelles. Wat ons opvalt bij de lopers die op regelmatige basis mee komen trainen

is dat de loopclub hen goed doet, en wij geloven sterk in het effect ervan. We merken dat de lopers eenvoudiger mensen leren kennen, dat ze assertiever worden en dat ze tenslotte hun grenzen gaan verleggen.

### **Ambities bij de deelnemers**

We beseffen heel goed dat bepaalde ambities moeten worden getemperd. Veel van onze leden hebben geen papieren. Een reden waarom we hen in de eerste plaats een zorgeloze tijd willen aanbieden. We proberen ervoor te zorgen dat de loper zich goed voelt in de groep en dat hij tijdens de looptrainingen even zijn problemen kan opzij schuiven. Als een deelnemer met concrete vragen zit, kan hij steeds bij een van de vrijwilligers van Les Gazelles des Bruxelles terecht. Treffend aan de mensen in onze doelgroep is dat ze enerzijds in de loop der jaren hun sociaal netwerk hebben verloren, en anderzijds nog

geen sociaal netwerk hebben opgebouwd. Daartegenover staat dat er tijdens de trainingen een heel vriendschappelijke sfeer hangt en er bij wedstrijden een sterk teamgevoel is. Ongedwongen creëert het samen lopen een ambiance en sportieve vriendschap. In het lopen spelen origine, cultuur, achtergrond, klasse, scholing en taal geen rol. Het is samen afzien, en dat zorgt voor solidariteit.

Iedereen is welkom om mee te komen lopen bij Les Gazelles de Bruxelles. Naast onze primaire doelgroep trachten we daarom ook de middenklasse te mobiliseren om zich aan te sluiten bij de gazellen. Want we willen dat Les Gazelles de Bruxelles een club is waar iedereen zich thuis voelt, ongeacht geslacht, religie, economische situatie of afkomst.

---

### **Les Gazelles de Bruxelles is gegroeid uit een initiatief van verschillende organisaties met diverse expertise(s).**

---

Bij de opstart van Les Gazelles de Bruxelles was er een grote instroom van mannelijke lopers. Vrouwen bereikten we moeilijker en als ze toch kwamen, haakten ze om diverse redenen vrij snel af. De vrouwengroep was moeilijker te motiveren om op lange termijn wekelijks te lopen. Het Emancipatiehuis Camelia vzw heeft daarop ingespeeld en is in mei 2014 gestart met een *Start To Run*-programma voor vrouwen. Als je met een cultureel divers publiek zit, is de drempel nog steeds te hoog om mannen en vrouwen samen te laten sporten. Het is de bedoeling dat vrouwen die zich aansluiten bij het Start To Run-programma na verloop van tijd volwaardig lid worden bij Les Gazelles, al moeten er nog vele culturele drempels worden overwonnen.

### **Toekomstperspectief**

De eerste stappen om een volwaardige vzw te worden, zijn alvast gezet. In de nabije toekomst trachten we meer te mikken op

de Brusselaar voor wie de courante sportclub geen drempels heeft: hoogopgeleiden, personen met een hoge economische status en vrienden van vrienden. Onlangs kwamen we in contact met Betty Autrique, voorzitter van Beerschot Vrienden Atletiek Club. Ze vertelde ons dat de Vlaamse Atletiekliga (VAL) atletiekclubs wil stimuleren om kansengroepen aan te zetten tot joggen. Maar dat blijft een grote uitdaging: Les Gazelles de Bruxelles is gegroeid uit een initiatief van verschillende organisaties met expertise(s) in de sport- en armoedesector, inburgering en vluchtelingenwerk. Een traditionele sportclub bezit die kennis niet en moet in eerste instantie contact opnemen met een OCMW of een lokale sociale organisatie, die eventueel de kansengroepen kan toeleiden naar de clubs.

---

1 Enkele cijfergegevens: het actieve ledenbestand van Les Gazelles de Bruxelles bestaat uit 56 gazellen, waaronder 13 Start To Runners. Er waren in 2013 meer dan 100 looptrainingen: 32 lopers namen deel aan de 20 km door Brussel; 18 deelnemers liepen de Corrida in Leuven; 25 gazellen waren aanwezig tijdens de Leopold II jogging in de straten van Molenbeek, die georganiseerd werd door Foyer vzw; 42 gazellen namen deel aan de Brussels Half Marathon; en ten slotte waren er nog verscheidene deelnames aan de 10 km van Ukkel, joggingwedstrijd de Laarbeekse Paden, en les Foulées Hivernales in Watermaal-Bosvoorde.



foto: Les Gazelles de Bruxelles

## Brusselse Messy Messarat (26 jaar) wordt knap tweede op Halve Marathon

Mon - 06/10/2014 - 16:55 nizar

Op de Anspachlaan in Brussel is gisteren een onverhoopt thuissucces geboekt op de Halve Marathon bij de vrouwen. De Brusselse-Ethiopische Messy Messarat knalde met 1:27:26 naar de tweede plaats. Ze deed dit in het t-shirt van Les Gazelles de Bruxelles. Een Brusselse socio-sportieve loopgroep die zich richt tot iedereen die moeilijk toegang krijgt tot een sportclub. Messarat heeft een precare verblijfssituatie, geeft aan dat ze van dag tot dag leeft en dat het niet evident is om zich te concentreren op haar sportieve conditie.

Voor de 26-jarige Messy was het niet evident om een topprestatie neer te zetten, maar zondag heeft ze wel bewezen dat ze een podiumplaats waard is. Messarat arriveerde drie jaar geleden in België. In Ethiopië liep ze wel naar school, een uur heen en een uur terug, maar lopen als training kende ze er niet. Pas wanneer ze in een Kempens asielen centrum recreatief begon te lopen hielp een medebewoner haar om via het internet een lokale loopclub te vinden. Twee jaar later kwam ze in Brussel terecht en daar vond ze sedert enkele maanden aansluiting bij de Gazellen.

Les Gazelles de Bruxelles ontstond in het najaar van 2012 en maakt mensen in armoede, nieuwkomers, mensen zonder papieren en andere Brusselaars warm om op een recreatieve manier aan sport te doen. Door samen te joggen wil de club haar lopers fysiek en mentaal versterken, ontmoetingen en sportieve vriendschappen in de grootstad een plaats geven. Dat Messy de mannelijke joggers goed kan bijhouden, wisten haar medelopers al. Maar dat deze kleine hinde een winner is, verslaat vandaag Les Gazelles de Bruxelles met verstomming en vervult de sociale loopclub met trots! Het is onwaarschijnlijk dat dit talent de kans krijgt om zich professioneel te ontwikkelen. Dankzij de steun van Golazo, de organisator van de Brusselse Halve Marathon, kunnen de Gazellen al twee jaar op rij deelnemen aan dit evenement.

### LINK(S):

[Les Gazelles de Bruxelles](#)

