



Périodique de l'Entente  
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE  
P.P.  
6000 CHARLEROI Ville  
Basse  
6/1477  
Agrément P912272

# Le journal du club

Février 2011 n°2

Périodique mensuel

Périodique de l'Entente  
Spiridon Monceau

Editeur responsable :

Françoise Gilles  
Rue du Try, 61  
6110 Montigny-Le-Tilleul

Tél : 0477/538024

Messagerie :

gillesfrancoise@yahoo.fr

Internet :

<http://www.esmclub.org>

Bureau de dépôt :

Charleroi Ville basse



A l'attention de :

A vos courses!

## Le mot du CA

Le temps des courses est revenu et avec lui le challenge ESM (calendrier, bulletin d'inscription et règlement dans ce périodique)

La 1ère manche à Montbliart a vu une belle délégation ESM. Continuons sur cette lancée et soyons fiers de porter les couleurs de notre club!

Mais le point chaud de ce mois de février sera sans conteste « la Portelette », l'événement sportif de notre club. Si vous y participez, que ce soit pour le jogging du samedi, le trail ou le VTT du dimanche, il vous restera certainement un peu de temps durant ce week end des 26 et 27 février pour apporter votre aide à cette organisation, c'est cela aussi faire partie d'un club.

Nous comptons sur vous!

Un autre événement qui a lui aussi son importance aura lieu le 23 mars, il s'agit bien sûr des élections. En effet, le mandat des membres actuels du CA se termine bientôt. Début mars, vous recevrez dans votre boîte aux lettres la convocation à l'Assemblée Générale ainsi que la liste des candidats pour le prochain CA (ils sont au nombre de 16 pour l'instant). Il faudra élire minimum 7 et maximum 11 administrateurs. Il est important de rappeler que le membre qui désire faire valoir son droit de vote doit être en ordre de cotisation.

### Découvrez vite dans ce numéro :

Rapport de la réunion du 11 février	3 4
Faisons connaissance	5 à 9
Entraînements mars- avril	10
Challenge ESM	11 12
Annonces courses	13 14
Article d'un joggeur	15 16
La Potinière et son « Mots croisés »	17 à 20
Résultats des courses	21
Galerie photos	22

## Numéros de téléphone de contact:



Président F.F.	Hubert Bossart	0495/64.59.39
Secrétaire	Pierre Jadot	0475/63.42.66
Trésorier	Daniel Hendrix	0475/85.99.88

## Courrier pour la rédaction :

De préférence par e-mail : gillesfrancoise@yahoo.fr  
Pour tout envoi d'article, de préférence en format word.  
Si photos à insérer, formats jpg ou bmp en pièces annexes

Enfin, par la poste : Gilles Françoise  
rue du Try, 61  
6110 Montigny-le-Tilleul

**Compte ESM : 001-4601334-21**

## Cotisation:

Elle est de 18 € pour le premier de la famille,  
12 € pour les suivants (sous le même toit).  
Elle est à verser sur le compte indiqué ci-dessus



## Faites confiance à nos sponsors :

*Daf Toits*

*Traiteur Leriche*

*Espace Running*

*La Vigneraie.*

Toitures (Tél. 071.50.56.21)

Rue de Marbaix, 104 Montigny le Tilleul (Tél 071.51.90.61)

Grand Rue, 79 Mons (065/724.196)

Avenue Jules Henin, 5 6000 Charleroi. (Tél. 071 31 32 27)

## Réunion du 11 février 2011.

**Présents** : Hubert Bossart, Joël Brunebarbe, Roland Denis, Françoise Gilles, Daniel Hendrix, Pierre Jadot, Olivier Rousseau, Isabelle Vanhove.

**Excusé** : Denis Pepinster

**Invité** : Bernard Paulus

### 1.Approbation PV du CA du 14 janvier 2011.

### 2.Préparation de l'AG du 23 mars 2011.

Analyse de l'ordre du jour de l'assemblée.

### 3.Rapport de la cellule Portelette .

Présentation par Bernard.

### 4.Cellule technique.

Les entraîneurs ont reçu une veste ESM. Le travail de consolidation de la cellule doit être poursuivi. L'encadrement des petits est bien assuré. Les référents seront reprécisés tous les trimestres en collaboration avec l'entraîneur principal.

Un fanion d'accueil sera prévu pour les nouveaux.

Il est rappelé que le subside pour l'achat de matériel sportif passe de 50% à 70%. Joël va examiner les besoins.

### 5.Déplacements.

Crêtes de Spa : confirmé. Le voyage groupé doit être organisé.

Champenoise : à confirmer

Mont Blanc : vu la nombreuse participation, le CA marque son accord pour subventionner ce déplacement (15 € par coureur).

On recherche un marathon en fin de saison (Amsterdam ?)

Le stage VTT à Houdremont (8-9-10-11.07.11) sera subventionné (10 € par coureur).

### 6.Assurance RC administrateur.

Philippe Paulus a remis un questionnaire préalable à une offre de prix. Vérifier par ailleurs la modalité proposée par la province.

### 7.Divers.

- Fleurus : Daniel prendra contact avec Alain Vanbergen pour clarifier les comptes du cross.
- Clinique du coureur à pied : à l'occasion de l'ouverture d'un nouveau magasin de sport à Mont-sur-Marchienne le 15.03.11, 5 places à la conférence du 18.03.11 sont offertes. Denis, Joël, Pierre et Olivier participeront.
- Sponsoring : un nouveau sponsor membre du club s'est présenté.
- Club-house : l'affluence du mercredi n'est pas idéalement maîtrisée. L'état de la caisse enregistreuse sera vérifié. L'utilisation de bons de commande préimprimés sera discutée avec Charles et Josette.
- Cotisation LBFAT : la cotisation individuelle est maintenue, mais le plafond est augmenté. Ceci augmente donc notre charge. Vérifier la problématique de l'assurance accidents au profit

des membres.

- Locaux : Merci à Roland et Dominique pour le placement de la boîte aux lettres. Le CA
- décide de réparer les douches sans attendre la réaction de la ville.

## LA PORTELETTE

**Dimanche 20 février** ... reconnaissance du circuit de la Portelette ou du trail, des groupes seront formés.  
RDV 9h30 au Centre Sportif du Scavin.

### **Appel à des bonnes volontés supplémentaires :**

- pour le montage du chapiteau le jeudi et le démontage le lundi. S'adresser à Pierre Jadot.
- pour signaler au trail.
- pour le secrétariat
- pour la mise en ordre du dimanche

Le dimanche 27 février, jour du trail et du VTT de la Portelette, le club house sera fermé.

Tous les membres sont invités à venir s'entraîner sur le site de La Portelette et, selon leurs disponibilités, à participer au rangement d'après courses.

## Cotisation

Certains membres ne sont pas encore en ordre de cotisation pour l'année 2010-2011. Il est urgent de régulariser la situation.

**Prochain CA le 11 mars à 19h30.**

***Date limite des envois pour le prochain périodique : le 11 mars.***

## Faisons connaissance.

Bonjour,

Après notre diversité du mois de décembre, nous reprenons notre rubrique avec la présentation des frères Paulus : Bernard et Philippe. Même si ce sont des bêtes de sport, rassurez-vous ces deux spécimens ne sortent pas du magasin « Paulus » de Marcinelle... Et si le peintre Pierre Paulus venait de Châtelet, la tribu Paulus qui nous concerne est issue quant à elle de Mont-Sur-Marchienne...

Si certains se donnent comme objectif de boucler leur premier 10 kms en moins d'une heure, avec ces deux esmiens, on rentre dans le monde de la longue distance : marathons, trails, raid VTT,...n'ont plus de secret pour eux !

Un de leurs points communs est aussi certainement l'attrait pour la nature. Nous vous invitons d'ailleurs à lire ci-dessous le texte de Bernard sur le trail et son esprit. On y percevra son plaisir de la préparation et de la planification pour ce type d'épreuve... Philippe, quant à lui, a peut-être une petite préférence pour le vélo mais a quand même un objectif de 2h55' sur le marathon de Barcelone !

Une de leurs particularités tient aussi dans la fréquence de leurs déplacements. En vrac pour les deux : Mont Ventoux, Marathon de Cologne, Karim Hoc, Trail en Normandie, Orientation en Franche Comté, WE VTT de juillet, Transbaie, La CCC (*la course voir ci-dessous et pas les cellules communistes combattantes*), des trails à Chimay, Couvin, Nismes,... Du VTT dans le Vercors, Marathon du Beaujolais, et encore plein de prochains projets : e.a. l'UTMB pour Bernard et le marathon de Barcelone pour Philippe..... ! OUF !!! Bref à l'instar de leurs boulots respectifs, ils avalent les bornes (normal avec les *bornages* du premier !) et ils assurent pas mal (et même *fortissimo* pour le second!!!)

Bref, avec ces deux lascars, cela décoiffe (*peut-être l'origine de leur calvitie !!*) :

Bonne lecture, Bénédicte et Marcel

### *Pour un équilibre de vie (par Bernard Paulus)*

Plus que toute autre discipline de la course à pied, le trail repose avant tout sur la notion de plaisir et de découverte.

L'esprit de découverte est l'élément moteur de la course de trail. Apprendre à se connaître soi-même, à se découvrir dans l'effort, dans un milieu naturel qu'il faut appréhender et dompter. En cela, le trail ou la course nature est une forme de compétition ouverte. Le coureur n'est pas seulement centré sur le seul aspect chronométrique, il est avant tout à la recherche de sensations, d'odeurs, de paysages et de rencontres.

Le trail invite en effet à une découverte de soi-même. Seul sur son chemin, le trailleur doit apprendre à s'alimenter, à moduler son effort, à interpréter les difficultés rencontrées, à sentir le chemin et ses pièges, à supputer la pente. Il doit faire corps avec cette nature qu'il est venu découvrir.

Le trail suppose également une forme de respect envers l'environnement traversé. On ne dompte pas la montagne ou le désert, on s'adapte aux éléments rencontrés. Souvent avec humilité pour encore mieux savourer une forme de victoire sur soi-même.

C'est l'essence même du trail, ce qui le distingue des autres formes de compétition. Même si un trail n'en demeure pas moins une compétition avec ses codes, ses contraintes et ses difficultés.

Il est donc indispensable de bien appréhender les contraintes de chaque type de course pour adapter sa préparation, sa tactique de course et son équipement à la spécificité de chacune, aussi diverses soient-elles.

La pratique du trail s'inscrit dans une notion d'équilibre : équilibre de vie, équilibre alimentaire, équilibre dans la gestion de l'entraînement, équilibre dans la gestion d'une saison de trail et de course à pied.

**Mon prénom :** Bernard

**Mon surnom :** Puls, mais dans une autre vie !!

**Mon nom :** Paulus

**Mon âge :** 44 ans (18/12/1966)

**Ma famille :** j'ai deux frères et deux sœurs (dont une qui a fait du triathlon !) et un père sportif aussi !

**Je cours depuis** 1995.

**Ce qui m'a amené à la course à pied, c'est** Marcel Drugmand que je côtoyais à M-S-M et qui m'a invité à courir... Et je m'en souviens : après 700m, je vomissais dans le bois de Loverval !

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte** de l'amitié, des connaissances et aussi le fait de pouvoir décrocher complètement par rapport à mon boulot.

**Mon meilleur souvenir :** le marathon de N-Y en 2005 où j'ai monopolisé les toilettes de l'hôtel avec Jean-Pierre M., après avoir mangé brésilien (vive la samba !) mais aussi la victoire su le Karrim Hoc en 2006 avec Alain F. (*Pour Bernard, la course d'orientation, c'est vraiment son truc : l'alchimie entre la tête et les jambes !!*) ou encore la CCC (Courmayeur, Champex, Chamonix) dans des conditions difficiles où j'ai terminé avec Marco.

**Ma meilleure course :** Le rayon Boucherie au Champion !! (Bernard a couru le marathon (Le Havre) en 2h59'59'', la seconde qui fait la différence !!! et un 10 kms à Dinant en 37'40'')

**Mes objectifs :** L'ultra trail du Mont Blanc : 166 kms et +/- 9500 de dénivelé !! (*On vous le disait la fois précédente, il y a de tout à l'ESM et manifestement quelques faillés !! Mais les dénivelés, Bernard il aime bien il faisait de l'escalade avant !!*). Je vais vivre cette aventure avec les deux Marco et Patrick ! ... (*Il parle même de la « diagonale des fous » à La Réunion ! On vous invite à aller faire un tour sur le site... Un vrai truc de fous !!*)

**Mes autres loisirs :** Mon travail de géomètre !!!

**Portait chinois :**

**Si j'étais**

**un personnage célèbre :** Paul Timmermans ☺ ou Jean Paul II (beh oui : Johannes Paulus)

**un plat :** une mitraillette bel canto andalouse (mexicanos !) (*Moi rien qu'à regarder ce genre de plat, je prends 1kg !*)

**une boisson :** l'Orval (*on savait !!*) et le cécémel (*on le savait moins et attention au mélange quand même !*) ou le vin (cépage Malbecq)

**une couleur :** le bordeau

**un animal :** le blémouzard (taupe amphibie qui vit dans les marais de la Transbaie !!)

**une chanson :** « L'aigle noir » de Barbara ou aussi « Le Sud » de Nino Ferrer

**un film :** Il était une fois dans l'ouest (*après « le sud » et « l'ouest », je comprends mieux pourquoi le métier de géomètre et l'orientation, pourvu qu'il ne perde pas... le nord !*)

**une destination :** la Corse. J'ai envie de découvrir et il y a un super trail : le corsica race !!

**Ce que j'aime :** avoir des projets, organiser quelque chose, ... J'ai beaucoup de plaisir d'avoir repris le flambeau de l'organisation (*normal finalement pour un « G.O. mètre », oui un Gentil Organisateur mètre... Bon OK, je me calme !*) de la Portelette à la suite de Roger ! J'aime donc l'engagement mais je prends souvent les choses à cœur... et parfois de trop... Et je reconnais que cela ne doit pas toujours être « facile » de travailler avec moi.

**Ce que je déteste :** le Thym... pour son odeur !

**Une phrase, une devise :** pas une devise en tant que telle mais avec mon passé scout, une formule qui rejoindrait l'idée d'être prêt, disponible pour rendre service, ...

### Regards croisés :

A Philippe : qu'il reste en bonne santé et je voulais aussi lui dire que je trouvais épatant la façon dont il s'occupait de nos neveux et nièces !!

A Magali avec qui je cours et compte mener à bien plusieurs projets de course à pied ! Je lui souhaite le meilleur aussi dans ses projets !

Un salut aussi aux traileurs... avec qui on a commencé en 99 à Epernay où on a couru le trail avec Jean-Pierre M, Yvan M et Georges (*H, Georges attention aux échelles !!*)



### Un petit mot de 2 copains:

*Roger V.* : Bon vent à Bernard pour le boulot qu'il abat dans le cadre de la préparation de la Portelette... Je me rends bien compte du travail que cela représente ! Merci pour son investissement. Et un petit mot pour Philippe qui me frappe toujours par son côté très flegmatique sur un VTT (du style Prince Charles sur un vélo !!). Bonne route à lui aussi.

*Denis P.* : Je me souviens du temps où l'on faisait 10 bornes avec Bernard à travers Jamioulx, M-L-T, M-S-M, ... Je courais plus vite que lui mais les temps ont bien changé... Bonne santé à lui et bon vent dans ses projets.

**Nom :** Paulus

**Prénom :** Philippe

**Age :** vient de passer V2 (né le 06/10/61)

**Famille :** 2 frères et 2 sœurs. Son père était prof d'éducation physique (Philippe a sûrement hérité de lui cette prédisposition pour les sports)

Court régulièrement avec Bernard (5 ans de différence entre les 2 frères). La course à pied les a rapprochés.

**Je cours depuis** 1997.

**Ce qui m'a amené à la course à pied :**

J'ai toujours été sportif. Jusqu'à 16 ans, j'ai fait du judo, puis du motocross, de l'enduro et du mini foot. J'ai arrêté le sport pendant mes études et puis j'ai commencé le Vtt avec quelques copains de Bruxelles.

Cela manquait de régularité et je me retrouvais parfois seul pour m'entraîner.

C'est en allant boire un verre à la « Gleeson Taverne » de Mont sur Marchienne avec d'autres copains (Marcel Drugmand, Denis Pepinster, Nathalie, ... ) qu'ils m'ont convaincu d'aller courir avec eux. J'ai tout de suite accroché à la course mais je préfère quand même le vélo.

Je m'entraîne en course 2 à 3 fois par semaine.

**Ce que m'apporte la course à pied :** convivialité, ambiance. Cela permet de me défouler, de prendre l'air, de retrouver des copains.

**Mes meilleurs souvenirs:**

En Vtt : j'ai un très bon souvenir de chaque périple itinérant que l'on fait chaque année.

En course à pied, j'ai un très bon souvenir du trail de la côte d'Opale (50kms) que j'ai parcouru avec Eusebio.

En règle générale, j'ai un très bon souvenir de tous les déplacements de club (Marseille-Cassis; trail du Ventoux; marathon du Mont Blanc; trail du Bout du Monde; trail des Cantons en Normandie, trail du petit Ballon,...et tous les déplacements marathons).

J'aime avant tout varier les plaisirs, découvrir de nouvelles régions que ce soit en courant ou en pédalant.

**Ma meilleure course :** Le marathon d'Echternach en 2006 réalisé en 2h51'

J'ai toujours mis en dessous de 3h00 sauf mon premier marathon à Chambord (3h08')

**Mes objectifs :** Je compte faire « la Cristal » dans le Valais Suisse avec Marcel D et tous ceux qui sont intéressés (120 kms en Vtt où l'on traverse 3 vallées .)

J'aimerais aussi passer en dessous de 2h55' au prochain marathon de Barcelone (mars 2011)

En avril, je vais réaliser quelque chose de tout à fait différent : une semaine de voile avec des copains.

On va louer 1 voilier et on va parcourir la Bretagne du sud.

**Mes autres loisirs :**

-La lecture (surtout le journal).

-La moto (1 fois par an Philippe part en WE en France avec des copains) *Philippe adore la vitesse en règle générale.*

-La famille. Philippe est très investi au niveau familial, il consacre beaucoup de temps pour ses neveux et nièces.



**Si j'étais :**

**Un personnage célèbre :** Gandhi pour sa philosophie de vie, sa sagesse.

**Un plat :** Je ne suis pas compliqué. J'aime saucisse, frites, salade.

**Une boisson :** Une bière. N'importe laquelle pour me désaltérer. Je n'ai pas de préférence.

**Une couleur :** Le bleu

**Une chanson :** « Antisocial » de Trust

**Un film :** J'aime bien les films d'actions ou comiques

**Une destination :** Toutes les régions me plaisent du moment que j'y passe un bon moment. Sinon je m'oriente beaucoup vers la France (*pas celle de Joël*)

**Ce que j'aime :** La franchise, l'honnêteté, la convivialité, la bonne humeur

**Ce que je déteste :** Manger debout

**Une devise :** Aide-toi et le ciel t'aidera

**Regards croisés :**

**A Bernard :** Je lui souhaite de pouvoir continuer à vivre sa passion le plus longtemps possible. Qu'il continue à avoir de beaux projets et à pouvoir les réaliser.

## Entraînements mars avril 2011

Rappel : ne pas oublier de faire 3 à 4 déboulés avant le fractionné.

### 2 mars

GR1 : 3 à 4 x 6' ( 30 lent- 30 vite) /2'30 rec trot

GR2: 12 à 15 x 300m /1' rec

GR3: 10 à 12 x 300m /1' rec

GR4: 2 tours pont de bois au seuil (allure Lobbes) /3' rec// 6 à 10 x 200m /50" rec

### 9 mars *prépa 10 miles*

Tous les groupes : 4 à 5 kms (allure 5 » au kilo plus vite que 10 miles) + 5 à 10 x 200m / rec 100m

### 16 mars

GR1: 6' en 15-15 / 2 ' rec trot // 12' en 30-30 avec 2'30 rec trot // 6' en 1'-1'

GR2: 5 x 200m / 35" rec // 5 à 6 x 600m /2' rec

GR3: 15 à 20 côtes du circuit vita / rec trot // rec marche à la 8ème ou à la 10ème.

GR4: 3 x 5' (30" vite/30" lent) / 2 ' marche

### 23 mars *soirée des 1000*

GR1: 5 à 6 x 1000m / 200 trot à l'aise (1'30 )

GR2: 5x 1000 m /2' 30rec (trot si possible)

GR3: 3 à 4 x 1000m / 3' rec // 5\*100m

GR4: 2 à 3 x 1000 m / 3' rec / 5 x 100 m

### 30 mars

Tous les groupes: **fartlek** sur circuit Vita.

4 à 6 t avec 4 accélération libres de 30 à 45'' par tour en sous-groupes de 3 à 6 coureurs de force homogène.

### 6 avril

GR1 : Côte Vita : 15 x (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) / R. trot – marche 5ème et 10ème // 5 x 100 m

GR2: 12' en 30-30 / 2'30 rec trot léger / 6 à 8 x 300m /1' rec

GR3: 4 x 800m / 400m trot // 5 x 200m /40" rec ou 5 x 100m

GR4: 5 x 200m / 40" rec //3'//2 x 1000m /3' rec marche //5 x 200m ou 5 x 100m

### 13 avril

GR1: 8' en 30-30 // 3' // 2 x 1000m vite /3' rec marche // 8' en 30-30

GR 2: côte Vita : 8 à 10 x côtes / R. trot // 3' R // 8 à 10 x 200 m / 1'R.

GR 3: côte verger :10 x côte longue / rec trot //3' // 10x 200m plat/ rec 100m trot

GR 4: côte verger : 2 x (5x côte courte /rec trot// 2' rec//+ 5x 100m /rec trot)/ 2' rec

### 20 avril

GR1 : 8 à 10 côtes (face pont de bois) en 15-15 / rec retour au trot // 5 x 100m

GR2 : 8' (30-30) / rec 2'30 trot / 6' (30-30) / rec 2' trot/ 4' (15-15)

GR3 : 3x 6' (30-30) / rec 2'30 trot et marche.

GR4 : 3x 5' (30-30) / rec 2'30 trot et marche.

### 27 avril

relais sur 25 tours de 300 m par équipes de deux ou de trois.



## Challenge du club ESM - Jacques Vanreusel.

Date	Course
Sa 29/01	Montbliart 10 km
Sa 19/02	Erpent 15 km
Sa 19/03	Waterloo 12 km (13000 yards)
Sa 09/04	Spa. Crêtes de Spa 21 km
Lu 25/04	Fleurus 10 km ADEPS
Sa 14/05	Brûly de Couvin 11 km (La Brûlysienne)
Di 22/05	Chatelet 14 km (La Chatelettaïne)
Me 01/06	Lobbès Relais Recolilo
Sa 18/06	Boussu en Fagne 12 km (Course du château de Boussu)
Di 26/06	Leernes 12.7 km
/	Trêve des vacances, du 01/07 au 14/08
Lu 15/08	Gerpennes 10 km
Di 21/08	Sart Eustache 11 km
Me x/08	Monceau/Sambre CLM 3km (Courir pour les Amis) Date à confirmer
Sa 10/09	Evrehailles 16 km (Yvoir) (Au fil du Bocq)
Sa 17/09	Mont Ste Geneviève 11 km

L'inscription au challenge suppose la connaissance de son règlement

### Inscription au Challenge Jacques Vanreusel 2011

A compléter, remettre à Philippe REMY ou communiquer à [phil.remy@infonie.be](mailto:phil.remy@infonie.be)

NOM:.....PRENOM:.....

DATE DE NAISSANCE: ...../...../..... H - F

Les informations suivantes sont demandées à titre indicatif et ne constituent pas un engagement du club envers la fourniture d'un objet précis.

Cependant, pour une logistique optimale, nous vous demandons d'être le plus complet possible.

En cas de deux formats (européen : EUR ou américain : US), remplir les 2.

(Attention les tailles US sont généralement plus larges)

#### Taille Haut

EUR : XS - S - M - L- XL- XXL- XXXL

US: XS - S - M - L- XL- XXL - XXXL

#### Taille Bas

EUR : XS - S - M - L- XL- XXL- XXXL

US: XS - S - M - L- XL- XXL - XXXL

Pointure:

Tour de tête:

## Règlement du challenge

- Etre membre de l'ESM, **en règle de cotisation à l'entrée du challenge**. Les épreuves terminées avant la régularisation d'affiliation/cotisation ne seront pas prises en compte.
- **Participer et terminer** au minimum **5** épreuves sur les **15** du calendrier.  
Les classements de complaisance (ex fin de classement pour participation à l'organisation) ne sont pas valides.
- Rentrer son talon d'inscription **le 26 juin 2011 au plus tard** (course de Leernes) auprès de **Philippe REMY** ou le déposer au club House dans une enveloppe adressée à son attention.
- Si plusieurs distances sont proposées sur une épreuve, c'est le classement de **la plus longue distance** qui est repris (voir calendrier).
- Etre inscrit sous le nom de l'ESM au classement de l'épreuve. Une dérogation est accordée pour le membre participant **à l'épreuve organisée** par le club dont il serait également affilié, à savoir (liste non exhaustive) : Montbliart pour les THURE, Fleurus pour les FLEU, Boussu pour les ACCO, Mont Ste Geneviève pour les ACTE, ..., à **condition qu'il l'effectue sous ce nom**. Il sera tenu compte des défaillances des systèmes informatisés qui s'obstinent à ne pas faire de mise à jour (p. ex. s'il traîne encore des JMB – Joyeux Mangeurs de Boudins – sur les classements Chronorace – Delhalle) ou n'enregistrent pas les noms de clubs sur les inscriptions du jour (CBW – ou Chronorace) ou des classements ne les mentionnant pas. Veillez à bien remplir vos bulletins d'inscriptions.  
Dans tout autre cas, il faudra faire un choix et l'assumer. Le mieux dans tous les cas étant de porter une tenue de club pendant l'épreuve, il y a toujours bien quelqu'un qui prend des photos (Le Vieux Charles, notamment).
- Les prix du challenge sont constitués d'un prix symbolique pour **la Première Dame** et le **Premier Homme**, toutes catégories confondues, ainsi que d'un **troisième tiré au sort parmi les autres classés au scratch**.
- La remise des prix se fait traditionnellement le jour de la soirée du club (mi novembre). Sauf problème logistique, les finalistes devront retirer leur cadeau de participation pour le 31 décembre 2011 au plus tard, faute de quoi il redeviendra propriété du club qui en disposera à sa guise.

## Hors challenge

En extra-prize, à l'initiative d'Alain Francis, **chaque finaliste du challenge** bénéficiera d'une remise sur le prix d'inscription au **Duo d'Halloween**, organisée le 29 octobre 2011 à Monceau/Sambre (sauf mauvaise interprétation) de 2,5 € par participant, soit -50%



**A GOSSELIES**  
entité de Charleroi

**Le dimanche 6 mars 2011**

à partir de 08h00

Point vert 

**MARCHE " Vincent Goffin "**

**Parcours de marche de 5 - 10 - 15 - 20 km**



Rendez-vous à  
« L'Orangerie »  
Institut de la Providence, GPH,  
Rue des Fabriques 35A,  
6041 GOSSELIES

Renseignements :  
**Claude Van Collie. Tél : 010/45.02.46**  
**Eric Van Leliendael. Tél: 0497/ 24.34.17**

**Au Profit de la petite enfance en difficulté**  
Centre "L'accueil" de Gosselies

Une Organisation du  
ROTARY CLUB de CHARLEROI-OUEST

**Samedi 2 avril 2011**

15 h

**7ème Course des Gazelles**



**Maison de village  
d'Hymée (Gerpennes)**

**Rien que pour vous, Mesdames**  
**Parcours campagnard - 7 km en 2**  
**boucles**

**Aders & Co**

## **3ème épreuve du challenge Jacques Vanreusel (ESM)**

### **Waterloo**

**Samedi 19 mars à 15 h**

**12,380 km**

Centre Scolaire de BERLAYMONT  
(suivre Chapelle Musicale)  
Drève d'Argenteuil, 10 A  
1410 WATERLOO

Heure de début d'inscription: 13 h 00

Droit de participation: Dossard officiel du Challenge (plastique): 3 EUR + 5 EUR par course

Dossard du jour (papier): 6 EUR

Parcours: (2008) <http://entertainment.webshots.com/album/562796081GTfACb>

Responsable: Schils Robert 02/354 69 23

## Le sexe de l'ange.

Dans un de ses poèmes, un grand écrivain français, Charles Baudelaire, faisait parler “ l'âme du vin ” qui venait reconforter les hommes, les femmes et les enfants. Le bon poète me pardonnera si, mettant mon pas dans sa foulée, j'évoque celle de la bière : cette âme enclose dans des bouteilles ovales encapsulées d'or et de bleu et qui, sous les combles où l'ESM tient son salon après l'entraînement, attend le moment de mousser dans nos verres, toute blanche par-dessus l'ambre de son corps souple. C'est alors qu'une voix résonne et vous surprend: “Josette, *un* orval, s'il te plaît.”

*Un* orval, mais comment est-ce possible ? avez-vous peut-être pensé. Après tout, il s'agit de bière et donc d'*un* orval. Une, avec le “ e ” féminin bien sonnante car l'orval, c'est la joie houblonnée, l'orge de la gaieté brassée dans la bonne humeur, bref : c'est la magie faite bière ou, si vous préférez, son âme. L'orval, il n'y a qu'elle pour désaltérer bons compagnons et fières compagnes, eux qui courent d'un pied léger mais d'un jarret solide, en bons athlètes de la vie. Son goût, frais, très légèrement acidulé, avec une pointe d'amertume pour animer une gorge ronde, tout ce goût donc, qui nous ragoûte et nous fait saliver, est féminin jusqu'à la dernière gorgée, jusqu'à la dernière perle humide qui glisse le long du verre comme une larme de sueur sur la peau à la fin de la course. D'ailleurs le mot goût n'y suffit pas. Il faudrait parler encore de sa saveur, de son bouquet, de sa succulence, de son arôme, de sa sapidité et de tous les savourements que l'on y met.

Sans doute nos fières compagnes n'y trouveront-elles rien de féminin : elles y humeront plutôt le nectar de la jouvence virile sous son plus beau soleil. D'ailleurs, elle est typiquement masculine, la voix qui insiste maintenant avec un soupçon d'impatience : “Josette, *un* orval, s' t' plaît !!! ”

Que voilà un timbre mâle et sans ambiguïté ! Son possesseur n'est pas du genre à se laisser lanterner des heures au comptoir. Il lui faut une réponse, et vite.

Alors un orval ou une orval ? Il ou elle ?

Camarade irréprochable, vous avez aussitôt proposé que chacun boive l'un ou l'autre à sa meilleure convenance. Qu'importe le pronom pourvu qu'on ait l'ivresse. La voix s'est faite alors sentencieuse, on disait bien un orval. Un. Sans e... Si vous en doutiez, vous n'aviez qu'à consulter le site de l'abbaye, le père abbé y faisait savoir *urbi et orbi que* son article ne connaissait que le masculin, à l'exclusion de tout autre genre.

Un père abbé ! Un petit saint besogneux

« Doute que ma tournée s'élève jusqu'à Dieu. »

« Qu'est-ce qu'il en sait le bougre, et qui donc lui a dit »

« Qu'y a pas une orval en paradis, qu' y a pas une orval en paradis. »



## La potinière

Un peu déçu par l'absence de réactions à la présente rubrique, ( si non les « n'aurais-tu pas oublié... ? » ou « tu t'es trompé dans le nom de... »), j'avais remisé mon caractère de vieux loup grimaçant dans le portable. Mais le positivisme renaissant avec l'approche du printemps, je me lance à nouveau le défi de rendre plus attractifs mes écrits, en y joignant autant que possible, les compte-rendus des épreuves du Challenge club ou d'autres compétitions auxquelles je participerai et qui mettront en valeur mes ami(e)s de club. Qui veut m'accompagner dans cette démarche est bien sûr le bienvenu.

---

### Les « mecs » plus ultra...

Ces deux performances peu commentées méritent pourtant d'être citées dans notre revue car elles furent accomplies par des athlètes du club qui, s'ils courent parfois sous d'autres latitudes, continuent à nous fréquenter assidûment lors de nos sorties d'entraînement. Je pense à Christian NEMETH qui s'est adjugé en 2010 le principal Challenge francophone, à savoir le Delhalle et Benjamin BARBIER qui en décembre, a remporté pour la deuxième fois le Championnat de Belgique Militaire de cross-country. Ce dernier, en outre deuxième d'un Cross international militaire à Lausanne, vient encore de remporter le Championnat LBFA 3000 mètres indoor à Gand. Avec un temps de 8'22, il réalise une belle performance qui augure d'une saison d'été où, espérons-le, il sera libéré des problèmes physiques rencontrés l'an dernier et qui lui permettra d'être sélectionné pour des jeux d'été au Brésil (sorte de Jeux Olympiques militaires). Félicitations à vous deux.

### Quand MONTBLIART rime avec Denis RENUART

Ce samedi 29 janvier, sous un soleil renaissant, je ne sais pourquoi, en m'approchant de Montbliart à travers routes vallonnées et sinueuses à souhait, je me suis mis à penser que le nom de cette commune avait une consonance proche d'une des batailles de Napoléon.

Certes, Waterloo sera une des étapes du Challenge ESM 2011, certes, en allant courir ma première course dans la catégorie V3, je me sentais être devenu un véritable « grognard », certes notre sympathique « Vipa » Georges, futur résident dans cette commune, porte pour l'instant, à la Bonaparte, son bras plâtré et broché suite à une chute à l'entraînement, rien pourtant ne me permettait de faire un lien évident avec les campagnes de l'Empereur. Ce lien était en fait prémonitoire car il faut bien l'avouer, la côte du 8<sup>ème</sup> k. d'un parcours (9kms 750) par ailleurs varié et très agréable ressembla fort, pour la plupart des concurrents, à un combat dantesque afin de franchir les 300 mètres d'un dénivelé truffé d'ornières et balayé par une petite bise glaciale. A la fois butte, citadelle ou « chavée »\*, ce juge de paix (on se demande laquelle) fit mal à plus d'un tendon ( ...ne confondez pas les Achille) et ruina mes espoirs personnels de terminer sous le temps que je m'étais fixé.

La victoire revint sans conteste à Denis RENUART qui, tel un diable, sortit tardivement la tête du peloton et dépassa un à un ceux qui avaient pris la course en main (*bizarre...on court pourtant avec les jambes, les pieds et la tête*) dès les premiers hectomètres. Parmi eux, Alain FRANCIS qui, suite à des douleurs aux mollets (séquelles d'un séjour au ski), dut laisser les autres marches du podium à Eric LUST et Guillaume HAUTIER.

Malgré l'absence de forçats du club retenus par le Karim Hoc, nos athlètes firent main basse sur quelques podiums: outre Alain (2<sup>ème</sup> V1), Didier HENIN - pourtant en recherche de vitesse- domina la catégorie V2 avec comme dauphin Philippe PAULUS (3<sup>e</sup>), France ADANT, en terrain de connaissance, termina 2<sup>ème</sup> dans la catégorie Ainée 1 et surtout un autre Guillaume, BODSON celui-là, prouva, en l'absence d'une Antoinette compétitive, qu'il était déjà le digne successeur de sa Maman avec un temps de 38'26 (19<sup>ème</sup> au général, 1<sup>er</sup> Espoir).

Une petite trentaine de coureurs (237 classés) s'alignèrent sous la bannière ESM. Notons enfin la prestation féminine groupée emmenée par Fabienne SEL, Hélène LEPAGE, Christine LIEVYNS, Martine LEBEAU et notre rédactrice principale Françoise GILLES (suivies de très près par Vanessa). L'après-course fut égale au dynamisme de l'organisation et à la qualité de l'épreuve ; en outre, plusieurs KarimHokiens ESM logeant à portée de tirs de hussard, s'associèrent à notre groupe. Bravo à tous. Le Challenge club ne pouvait commencer sous de meilleurs auspices. Peut-être Erpent rimera-t-il avec ...

- chavée = belgicisme (*Belgique*) Dépression allongée creusée dans le calcaire, vallon.
- **Achille Chavée**, né à [Charleroi, \(Belgique\)](#) en [1906](#) et mort à [La Hestre](#) en [1969](#) était un poète [belge](#) de langue française. Il fut une figure du [surréalisme hennuyer](#) et [wallon](#). On lui doit ces citations : « *Je suis un [vieux peau-rouge](#) qui ne [marchera jamais](#) dans une [file indienne](#).* » ou encore « *Il [existe](#) une [manière](#) de [dire](#) en [bien énormément](#) de [mal](#) de son [prochain](#).* »
- *Achille Talon* est une série de bande dessinée, au personnage éponyme, créée par Greg en 1963 pour le magazine Pilote, et éditée par Dargaud  
Source WIKIPEDIA

---

## Mille Mercis

Née sur Facebook – réseau social pourtant décrié çà et là - l'idée de rassembler des jouets pour Noël (« Christmas Magic ESM ») a connu un beau succès. Sylvie Polet et moi-même avons rassemblé l'équivalent en volume de deux voitures pleines de jouets divers, en excellent état ou parfois même neufs. Ceux-ci furent remis à la Cité de l'Enfance qui les a répartis sur ses différents centres carolos. Une lettre de remerciement écrite par la Direction est affichée au club, remerciement auquel nous joignons les nôtres. L'ESM prouve ici une nouvelle fois que l'amitié et la solidarité sont aussi les foulées maîtresses de son existence florissante. Sylvie, dont l'énergie est proportionnelle à sa bonne humeur, réfléchit déjà à un nouveau projet tourné vers l'enfance. A bientôt donc pour une nouvelle initiative.

---

## Variabilité cardiaque

Le numéro trimestriel (n° 17 février, mars, avril) de la revue ZATOPEK livre un intéressant article sur le langage du cœur. L'importance est donnée davantage aujourd'hui à la durée précise entre deux contractions qu'à la fréquence elle-même. En outre, contrairement à ce qu'on pourrait penser, une grande variabilité de cette donnée est le gage d'un cœur très réactif et donc performant. Sur le marché cependant, rares sont à ce jour les cardiofréquencemètres qui proposent de mesurer cette fonction (amplitude des fluctuations) avec une telle précision.

Pour en savoir plus, consultez la revue qui en outre, pour les trailers, nous présente Kilian JORNET, la star mondiale de l'ultra-trail ou encore ne nous « casse pas les pieds » en proposant les règles essentielles de podologie. Enfin, pour la petite histoire, notre « Portelette » est classée 33<sup>ème</sup> au niveau de la participation dans le classement 2010 des courses francophones et bruxelloises.

---

## A partir de mars...

Lors d'un entraînement du dimanche matin, j'ai été étonné de me rendre compte combien les générations qui nous succèdent connaissent très peu -voire pas du tout- les grands athlètes belges qui ont dominé le demi-fond européen et mondial durant la seconde moitié du siècle passé. Aussi, chaque mois, au cours de 2011, je vous livrerai en quelques lignes le portrait d'un de ceux-ci en commençant par celui qui me tient le plus à cœur même si son palmarès est moins garni que d'autres, à savoir le renaisien francophone Marcel Vandewatytne.

Wolphi  
8 février 2011

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.										■
2.								■		
3.									■	
4.				■		■				
5.							■			
6.						■				
7.		■								■
8.								■		
9.			■					■		
10.						■	■			
11.	■		■		■		■			
12.										
13.								■	■	
14.		■								

## Mots croisés

Avoir lu la rubrique

« **La potinière** » est un avantage.

### Horizontalement :

1. Courses mythiques
2. Font partie de la ménagerie marine. ; Début d'apéritif.
3. Sa route relie Golfe Juan à Grenoble
4. Sélection ; Terme souvent utilisé en tourisme ou en informatique
5. Révélation à Montbliart ; Habille
6. Cochonna avec désordre ; Victoire du 3 horizontal
7. Province argentine
8. Sa crise le rendit célèbre ; ...-sur-Tille (s'y déroule un festival annuel de ...mots-croisés)
9. Sur une voiture roumaine ; Baladeur numérique qui a déjà dix ans d'âge ; Formule chimique du monoxyde de soufre
10. Colportage pour un ouvrier de ses propres productions ; Organisation Mondiale du Commerce
11. Désigne plusieurs espèces de poissons de bonne qualité gustative.
12. On souhaite à Benjamin d'y visiter ses plages.
13. Principe de fabriquer des pièces mécaniques.
14. Sarkozy dut sans doute en prendre suite à son malaise vagal.

### Verticalement :

1. On y court une corrida des perce-neige ; Associé de basse-fosse
2. Sur la route de Galilée à Jérusalem, voisin de Ramallah ; On les aime chez nous quand ils sont fleuris
3. Vitesse ; Ville de France qui voit la Canigou
4. Précède « base » ; Bondissant
5. Blog des trucs et astuces du Belge ; Coordination
6. Interjection un peu vulgaire qui interpelle ; Modèle italien ; Doublée, c'est la capitale des Samoa américaines
7. Accompagne Los en Californie; Prénom arabe ; Brevet scolaire
8. Crème solaire réputée ; Prit le risque
9. Possessif ; Federer ou Nadal 10
10. Celle de Michel Ange est considérée comme la plus belle ; Maître de Platon

## Résultats des courses

<b>CORRIDA DE GERPINNES</b>		1010 cls	541	BADY POL	55:50
<b>19/12/2010 10.3 km</b>			571	BOULANGER CHRISTINE	56:38
1	FAYS GUY	33:29	571	HERBIN LAURENT	56:38
2	NEMETH CHRISTIAN	33:33	591	DENIS ROLAND	57:15
3	D'HARVENG NICOLAS	33:36	595	TOOSDEL ALAIN	57:21
9	VAN REUSEL JEROME	35:02	631	PETRUZZELLA GIUSEPPE	58:15
25	LAMBIN PIERRE	38:07	663	DOMBIER ERIC	59:02
28	LEBON FREDERIC	38:15	670	BACHY ALAIN	59:32
29	LIEGEOIS LOGAN	38:18	675	VASILE DOMINIQUE	59:46
38	ARBOUCHE ABDELHAK	39:20	681	BLIQUET GERALDINE	01:00:01
39	BOURGEOIS SEBASTIEN	39:23	697	CLAUW JEAN-PIERRE	01:00:21
51	BRUNEBARBE JOEL	40:19	738	THIRION FRANCOISE	01:02:04
56	BODSON GUILLAUME	40:38	746	DE PAUW PASCALE	01:02:20
60	THIBAUT LOUIS	40:50	768	SEL FABIENNE	01:03:08
65	GOVERNEUR BENOIT	41:03	771	LEBEAU MARTINE	01:03:19
73	BOUCHE RENAUD	41:39	832	LEPAGE HELENE	01:06:05
81	DELESTENNE YVES	41:57			
85	HOUYOUX JEAN-PIERRE	42:27		<b>CORRIDA DES PERCE-NEIGE</b>	237 cls
86	CONSTANT HERVE	42:35		<b>MONTBLIART 29/01/2011 9.7km</b>	
88	PAULUS PHILIPPE	42:41	1	RENUART DENIS	35:19
97	GINESTRELLI WILLIAM	43:08	2	LUST ERIC	35:35
98	DECAMPS ERIC	43:19	3	HAUTIER GUILLAUME	35:40
110	DEWOOT ANTOINETTE	44:05	4	FRANCIS ALAIN	35:43
115	ELKAJJAL MOHAMED	44:18	9	HENIN DIDIER	37:07
119	TENRET DANIEL	44:30	11	THIBAUT LOUIS	37:40
153	SOUDAN DIDIER	45:33	18	CONSTANT HERVÉ	38:19
162	LIEGEOIS PASCAL	45:54	19	BODSON GUILLAUME	38:26
163	DELETRAIN NATHALIE	45:57	22	PAULUS PHILIPPE	38:55
176	LIGOT VINCENT	46:12	35	REMY PHILIPPE	41:36
184	FALIZE EMILE	46:27	36	HORLAIT JEAN-LUC	41:43
190	PAULUS BERNARD	46:35	41	EL KAJJAL MOHAMED	42:15
227	LOTERMAN STEPHANE	47:35	43	WIECZOR KEVIN	42:24
228	TOMASSETTI YOHAN	47:36	52	ADANT FRANCE	43:05
248	CAZZATO ANTONIO	48:05	53	DECAMPS ERIC	43:07
260	DEWOLF PHILIPPE	48:20	68	DEWOLF PHILIPPE	44:11
276	DUBUISSON JACQUES	48:48	80	MAILIER CHRISTIAN	45:32
277	BELOTTO STEPHANE	48:49	97	LIEGEOIS STÉPHANE	46:29
304	DENIS CHRISTIAN	49:43	98	ANTENUCCI MAURO	46:35
353	DE WULF LUC	51:01	108	HENDRIX DANIEL	48:24
359	JADOT PIERRE	51:10	109	FOSSEL PASCAL	48:29
365	PIERARD MARIE NOËLLE	51:26	111	PEPINSTER DENIS	48:34
366	LHERMITTE JEAN MARIE	51:27	112	BILON EUSEBIO	48:35
375	CIANCI SILVIA	51:38	129	HERPAIN CÉDRIC	50:37
389	DELITTE BENEDICTE	52:03	133	LAFFINEUR CHRISTIAN	50:57
394	JADOT ANDRE	52:10	168	BODSON ETIENNE	56:29
401	GEORGES ERIC	52:24	197	SEL FABIENNE	01:01:41
402	BERCY MARIE PAULE	52:24	198	LEPAGE HÉLÈNE	01:01:42
413	DRYGALSKI MICHEL	52:55	199	LIEVYNS CHRISTINE	01:01:43
419	LAFFINEUR CHRISTIAN	53:02	200	GILLES FRANÇOISE	01:01:44
453	TIMMERMANS EMILIE	53:52	201	LEBEAU MARTINE	01:01:44
467	PAYEN PATRICK	54:14	209	BURLON VANESSA	01:02:32

## Galerie photos



Montbliart 29 janvier

Monsieur Pierre Charlier sera heureux de vous accueillir à ...

## LA VIGNERAIE.

Avenue Jules Henin, 5  
6000 Charleroi.

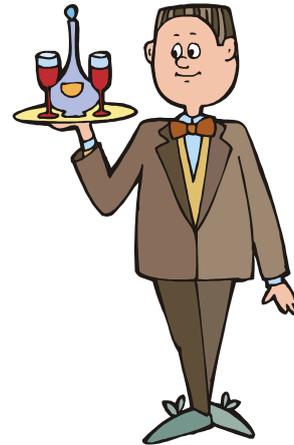
Tél. 071 31 32 27

GSM 0475 41 05 73

Fax 071 32 54 09

[lavigneraie@skynet.be](mailto:lavigneraie@skynet.be)

Site web: [www.lavigneraie.com](http://www.lavigneraie.com)



Le magasin est ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 18h00 sans interruption.

Le restaurant est ouvert tous les midis de la semaine, fermé le soir et les samedis et dimanches.

Cuisine de terroir et familiale.

Les vins sont servis au prix magasin majoré de 6,20 € de droit de bouchon.

**VOTRE IMPRIMEUR DEPUIS** 

**TOUS DOCUMENTS  
PRIVÉS & COMMERCIAUX**

 **IMPRIMERIE**  
[pa.print@yucom.be](mailto:pa.print@yucom.be)

- Imprimerie
- Lettrages
- Autocollants
- Textiles
- Etiquettes
- Bâches
- Etc...

**209 rue de Marchienne - 6534 GOZÉE**  
**Tél.: 071/56.10.25**



Courez !

Où Vous voulez...  
Comme voulez...

Mais pas avec  
n'importe quoi

Votre meilleur spécialiste  
en équipement pour  
coureurs à pied

Du débutant au confirmé

**Achat en magasin ou en ligne... par simple virement**

### Horaires:

Lundi de 10h à 15h & 16h à 18h30

Mardi de 13h30 à 18h30

Mercredi de 10h à 12h & 14h à 18h

Jeudi de 13h30 à 18h30

Vendredi de 10h à 18h30

Samedi 10h à 18h30

**Espace Running**  
**Grand Rue, 79**  
**7000 Mons**  
**espace.running@skynet.be**  
**065/724.196**

**Les cartes privilèges ESM sont disponibles au Club House**