



Périodique de l'Entente  
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

# Le journal du club

Avril 2011 n° 4

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 :

**Nouveau CA!**

## Le mot du CA

Période de transition importante pour notre club en ce mois d'avril puisque suite à l'Assemblée générale du 23 mars dernier, un nouveau Conseil d'Administration composé de 11 membres a été élu.

Vous trouverez dans les pages intérieures le résultat de cette élection ainsi que le compte-rendu de la première réunion du 6 avril où les tâches ont été réparties selon les motivations de chacune et chacun.

Avant tout, nous voulons remercier celles et ceux qui ont œuvré au sein du CA sortant ainsi que ceux qui, candidats à l'élection, n'ont pas été retenus cette fois. Qu'ils soient assurés de notre reconnaissance et notre volonté de continuer à les impliquer dans le quotidien de notre club.

Première déception cruelle pour nous et Denis PEPINSTER en particulier : l'impossibilité de participer à la Champenoise le 21 mai prochain, déplacement collectif qui avait recueilli l'assentiment de nombreux membres (52 coureurs) et dont la préparation « schtroumpfante » allait déjà bon train. Ayant atteint les 2200 participants, l'organisateur n'a pas voulu prendre en considération les inscriptions transmises le 5 avril alors que la veille, il restait encore de la place. Notez que jamais dans le passé, le nombre limite n'avait été atteint. Mais l'arbre ne rompt pas et au contraire se promet d'acquiescer un feuillu dense proportionnel aux performances de ses athlètes bien en verve aux quatre coins du continent mais aussi près de chez nous... dans un

### Découvrez vite dans ce numéro :

Rapport réunion du CA	3
Programme entraînements mai - juin	4
Faisons connaissance	5 à 7
Profil tour du point de bois	8-9
La rubrique de Wolfi	10 à 14
Résultats des courses	15 -16
Galerie photos	17 à 19

## Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Philippe Dewolf	
Trésorier	Olivier Rousseau	0479/430367

## 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)

## Conseil d'Administration :

### Procès-verbal de la réunion du mercredi 6 avril 2011 à 19 heures

**Présents** : Hubert BOSSART, Sébastien BOURGEOIS, Joël BRUNEBARBE, Bénédicte DELITTE, Roland DENIS, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Jean-Marie LHERMITTE, Denis PEPINSTER, Olivier ROUSSEAU

Mot du président sortant (Hubert Bossart) sur la volonté de former un groupe cohérent, quelle que soit l'issue de la composition du Bureau.

#### **Election du Bureau** :

**Présidence** : Deux candidatures sont posées. Le vote désigne Daniel Hendrix avec 6 voix contre 5 à Pierre Jadot.

**Vice-Présidence** : Seul candidat, Pierre Jadot est élu.

**Secrétariat** : Seul candidat, Philippe Dewolf est élu.

**Trésorerie** : Seul candidat, Olivier Rousseau est élu.

Le Conseil désigne également Sébastien Bourgeois comme **Secrétaire adjoint** et Denis Pepinster comme **Trésorier adjoint**.

#### **Désignation des responsables dans les diverses cellules** :

Cellule « **Technique** » : Joël Brunebarbe , Sébastien Bourgeois, Bénédicte Delitte, Jean-Marie Lhermitte, Hubert Bossart

Rôles : 1. relais entre les différents acteurs (adhérents, CA, entraîneurs et animateurs)

2. accueil des nouveaux membres

Cellule « **Logistique et Equipement** » :

- Matériel : Hubert Bossart, Roland Denis, Jean-Marie Lhermitte

- Equipement : Bénédicte Delitte , Joël Brunebarbe

Cellule « **Fêtes –Organisations** » : Bénédicte Delitte, Hubert Bossart

Cellule « **Déplacements** » : Denis Pepinster, Roland Denis

Cellule « **Communication** » : Philippe Dewolf

- Périodique : Françoise Gilles

- Site : Vanessa Burlon, Emilie Timmermans, Dinanga Luabeya

Cellule « **Portelette** » : Pierre Jadot, Olivier Rousseau

#### **Formalités.**

Publication des nouveaux membres du conseil d'administration au Moniteur et rédaction des procès-verbaux de l'Assemblée Générale ainsi que du conseil d'administration de ce jour : Pierre Jadot.

Ensuite, Philippe Dewolf prend le relais. Tout est consigné au Secrétariat du Club où chaque membre effectif peut en prendre connaissance.

**Prochaine réunion** : vendredi 13 mai 2011 à 19 heures. Invitation sera faite à Paul Timmermans pour présenter son projet « Trail des 3 Châteaux ».

## Mai 2011

**Attention : on termine le grand tour d'échauffement par 4 x 100 m vite /100 m lent sur le circuit « pont de bois ».**

**4/05/11** travail au seuil (allure 10 kms)

GR.1: 3 x 3 kms / 400m trot rec

GR.2: 3 x 2 kms / 3' rec

GR.3: 3 x 2 kms / 3' à 4'rec

GR.4 : 4 x 1000m (allure 10 kms) / 200m trot

**11/05/11**

GR.1: 5 séries de 3 côtes vita (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) /R trot **rapide** // 3'R

GR.2: 5 x 500m / 2'30R //3'R// 5 x 300m /1'15"R //3'R// 5 x 100m

GR.3: 10 à 12 x 300m / 200m trot // 3'R // 6 x 200m / 300m trot // 6 x 100 relâché

GR.4: 1000m vite /3'R marche //2 x 500m /2'30R//5 x 200m/45"R

**18/05/11**

GR.1: 10 x 500m / 2'R

GR.2: 15 x 300m / 1'R

GR.3: 3 séries de 5 côtes vita /R trot // R marche après chaque série

GR.4: 5 à 6 x 100m- 100 m trot / 5 à 6 x longue côte verger /R trot //5 à 6 x courte côte verger/R marche // 5 à 6 x100m vite/ 100m marche

**25/05/11**

GR.1: 3000 m (allure 10 kms) // 3'R // 5 x 400 m / 1'15R // 3'R // 5 x 200 m / 40 "R.

GR.2: 2000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 3'R // 2 x 500 m / 1'30 R // 3'R //5 x 100

GR.3: 2000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 200m marche // 5 x 200 m / 45'R.

GR.4: 5 x 300 m / 1'30 R // 3'R // 5 x 200 m / 50"// 5 x 100 m/ 100m marche et trot

## Juin 2011

**01/06/11**

relais Recolilo à Lobbes à 19h ; 1 h par équipe de deux sur un circuit de 1,5 km  
(ou 3 x 6' de 30-30 à monceau avec 2 ' trot)

**08/06/11**

GR.1: 3 à 4 x 1500m (1000m allure 10 km + 200m trot+ 500m vite)/3 à 4' rec

GR.2: **200 m /35 » R / 400m /1'R / 800m /2'R / 1200m /3'R / 800m /2'R / 400m /1'R / 200m**

GR.3: **200 m /40 » R /400m /1'R /800m /2'30R /1200m /3'R /800m /2'30R /400m /1'R /200m**

GR.4: 5 x 300m /1'10 rec //5x200m /45''rec /5x100m

**15/06/11**

en petits groupes homogènes de 4 à 6 sur circuit fartlek: chacun accélère à son tour pendant 45 secondes; récup au trot léger. C'est le suivant qui décide de la durée de la récupération.

GR.1: 20 à 25 accélérations; GR.2: 15 à 20 ; GR.3: 15; GR.4 : 12 à 15

**22/06/11 Soirée des 1000**

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

GR2: 5 x 1000 m / 2' 30 rec marche et trot

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

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

**29/06/11**

test 2000m pour tout le monde (prendre les sportstester ) - ensuite 6 à 12 x 200 m /1'rec

## Faisons connaissance.

En ce mois printanier, nous avons le plaisir de vous présenter Christine et Laurent Herbin-Boulangier. On peut dire que Laurent a trouvé, il y a plus de 26 ans maintenant, sa bonne pâte en la personne de Christine (En effet, Saint Laurent est le patron des cuisiniers et vous aurez fait le rapprochement avec le nom de Christine, ... Je vois que certains sont fatigués !! !!). Et puis d'emblée pour elle, Laurent avait l'Herbin sous toutes les coutures...Bref una storia importante ou piu bella cosa !! (Cfr ci-dessous).

Namuroise d'origine, Christine ne traîne quand même pas en route...que ce soit pour agrandir la famille ou pour courir sur le macadam. On la devine attentive aux autres et tenace dans ce qu'elle entreprend tant au niveau de ses projets que dans son travail auprès des familles et aides familiales. Laurent, qui se dit assez pantouflard, met quand même beaucoup d'énergie et de rigueur dans ses projets (que ce soit au niveau boulot, au niveau famille et dans l'organisation de la course de Leernes). Il a la main sur le cœur et n'est jamais le dernier à se proposer pour donner un coup de main dans toutes les organisations de l'Esm .

Ce sont donc 2 charmants amoureux que nous vous invitons à découvrir en quelques lignes.

N'oubliez pas leur course à **LEERNES le 26 juin**. Cette année, deux parcours vous sont proposés: 12,7 kms et 7,3 kms. Bref chacun peut trouver la distance qui lui convient. Venez-y nombreux !

Bonne lecture et bonnes fêtes de Pâques.  
Bénédicte et Marcel



**Mon prénom :** Christine

**Mon nom :** Boulanger

**Mon âge :** 45 ans (25/10/65)

**Ma famille :** Je vis avec Laurent et nous avons 2 grands enfants : Mélanie et Aurélien respectivement 23 et 22 ans.

**Je cours depuis** une dizaine d'années.

**Ce qui m'a amenée à la course à pied :** Ma volonté première était de perdre du poids (On peut dire aujourd'hui que l'objectif est atteint !!). J'ai commencé sous l'impulsion d'une voisine, Dominique. Au début, on courait autour de la maison !!

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte** du bien-être. Elle me permet de garder mon équilibre face au stress. Elle me permet aussi de rencontrer des personnes sympas !

**Mon meilleur souvenir et ma meilleure course :** sans doute mon 1<sup>er</sup> marathon à Rotterdam en 4h05'. (Mine de rien elle va boucler son 8<sup>ème</sup> marathon à Paris et son meilleur temps elle l'a réalisé à Nice en 3h40' ! ... La promenade de Christine en somme !). Je préfère assurément les longues distances.

**Mes objectifs:** le marathon de Paris ce 10/04. On m'interpelle parfois sur le trail mais je trouve ce genre de course trop « technique ». Nous aimons bien profiter des villes où nous courons un marathon : Nice, Florence, Cannes, Berlin, Rotterdam, ...

**Mes autres loisirs :** La famille !! La lecture (un peu de tout). Aussi faire un bon resto avec Laurent : une bonne table, un bon accueil, on apprécie vraiment (*Nous on vous le dit, à l'ESM il y en a beaucoup qui aiment bien vivre ... Et c'est bien !!*)

**Portait chinois :**

Si j'étais

**Un personnage célèbre :** le petit Prince !

**Un plat :** du magret de canard ou du foie gras.

**Une boisson :** Un bon verre de vin rouge (un bourgogne)

**Une couleur :** une couleur vive !

**Un animal :** -

**Une chanson :** Une chanson d'Eros Ramazzotti.

**Un film :** « Les petits mouchoirs » de Guillaume Canet.

**Une destination :** J'aime voyager et découvrir. J'aimerais aller en Egypte ! On aime aussi skier même si cette fois-ci, Laurent s'est malheureusement blessé !

**Ce que j'aime :** J'aime la vie et la sécurité. La fidélité en général.

**Ce que je déteste :** ... L'insécurité!!

**Une phrase, une devise :** « Il est bien plus difficile de se juger soi-même que de juger autrui. »

**Regards croisés :**

Merci aux coureurs de l'ESM pour leur soutien en général ... Et je me suis rendu compte que je pouvais vraiment compter sur l'amitié de certains dans des moments plus difficiles de ma vie. Sincèrement merci.

Merci aussi à Marcel V. qui m'a bien encouragée et accompagnée dans mes aventures marathoniennes.

J'espère aussi que Laurent va vite se retaper....

**Nom :** Herbin **Prénom :** Laurent  
**Surnom :** Naimbus (sur le forum) ou Namour (pour Christine)  
**Age :** 44 ans (né le 12 mai)

**Famille :** marié à Christine depuis 26 ans et papa de Mélanie et d'Aurélien

**Je cours depuis** que je suis entré à l'armée (à 18 ans). Là on allait courir 3fois par semaine. J'ai arrêté de courir pendant un certain temps pour m'occuper des enfants. Puis Christine s'est mise à courir avec une voisine. Je connaissais un peu le club de l'Esm. C'était le club le plus proche de la maison. Elle a donc fait le premier pas vers le club et j'ai suivi par la suite.

**Ce que m'apporte la course à pied :** faire connaissance avec d'autres personnes; de la convivialité; entretenir ma forme.

**Mes meilleurs souvenirs:**

-Tous les déplacements de club  
-Une course à Anderlues. Ce jour-là, j'avais bu un Batida de coco avant le départ et, comme avec le redbull, ça m'a donné des ailes. J'ai dépassé beaucoup de monde .  
J'ai déjà fait 5 marathons (Florence 2 fois, Nice-Canne, Berlin et Rotterdam). Je devais faire celui de Paris ce 10 avril mais je me suis blessé aux sports d'hiver (déchirure au mollet)  
-Mon meilleur chrono sur marathon est de 3h 46'

**Notre Organisation :** On organise la course de Leernes depuis 3 ans. La 4<sup>ème</sup> édition aura lieu le 26 juin 2011 (12kms700). On tourne avec une très bonne équipe.

**Mes objectifs :** Rien en course à pied pour le moment car je suis blessé.

Sinon mon énergie va dans la préparation du jogging de Leernes. Je souhaite que cette course garde une bonne réputation, que les gens se sentent bien accueillis et qu'ils repartent contents de la course. Pour cela, il faut une bonne équipe et beaucoup de préparations

**Mes autres loisirs :**

Le ski ; le fauteuil devant la télé (*Laurent se dit assez casanier*); les restos (surtout la bonne bouffe)

**Si j'étais :**

**Un personnage célèbre :** moi

**Un plat :** le ris de veau – rosini avec foie gras et champignons

**Une boisson :** le Bourgogne

**Une couleur :** le mauve

**Une chanson :** « Bob Morane » Indochine

**Un film :** « Top Gun » et « La Ligne verte »

**Une destination :** la Polynésie française

**Ce que j'aime :** la solitude de temps en temps

**Ce que je déteste :** les faux culs, les hypocrites.

**Une phrase , une devise :** « Chassez le naturel, il revient au galop »

**Regards croisés :**

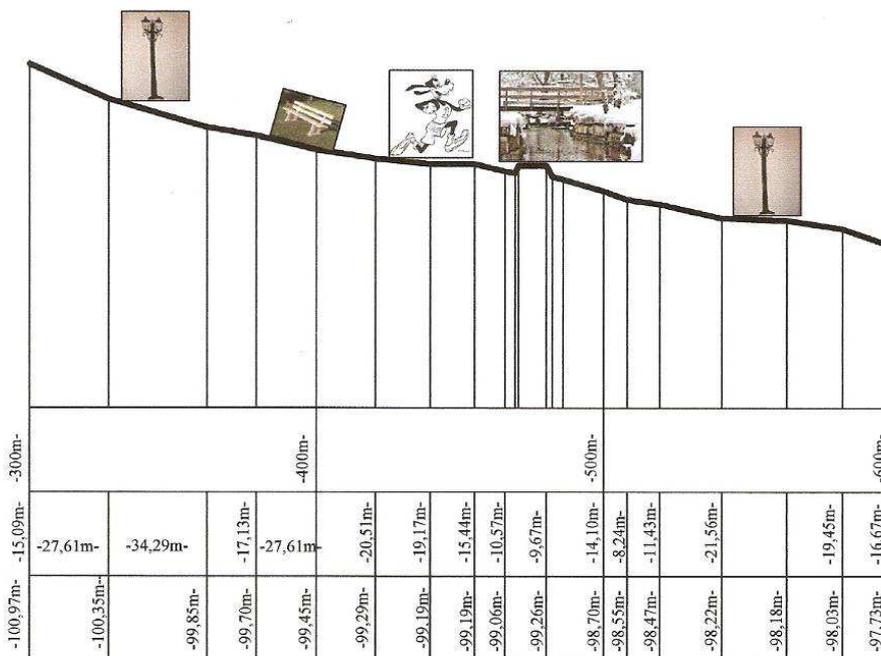
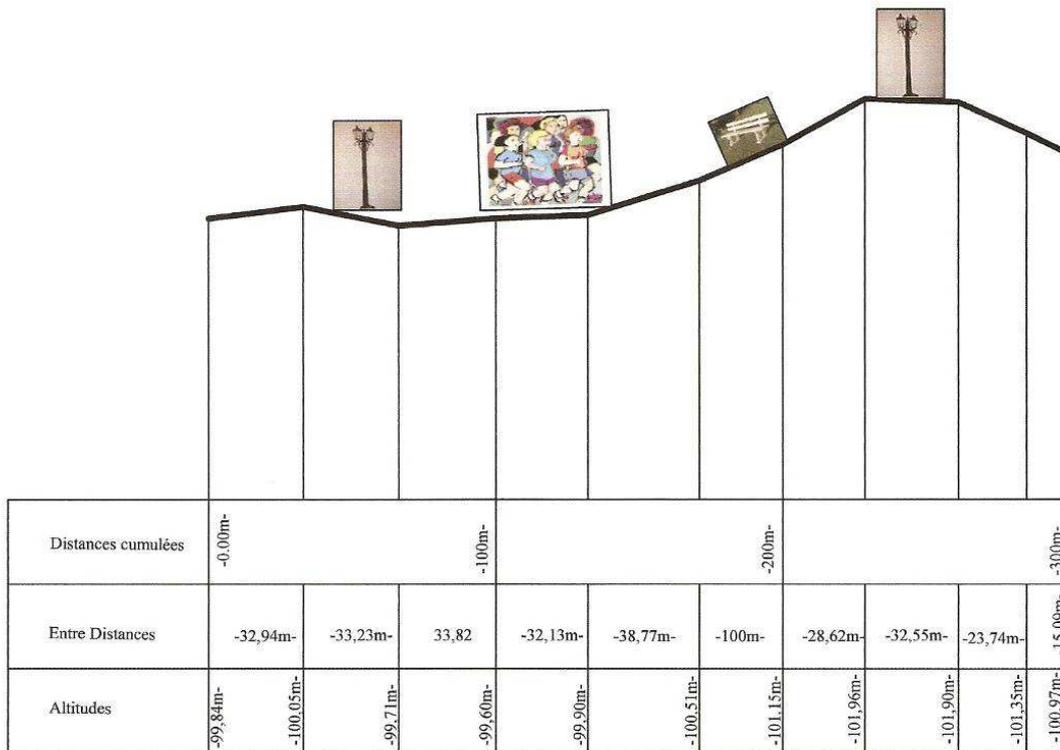
Un grand merci à toutes les personnes qui m'aident au jogging de Leernes.

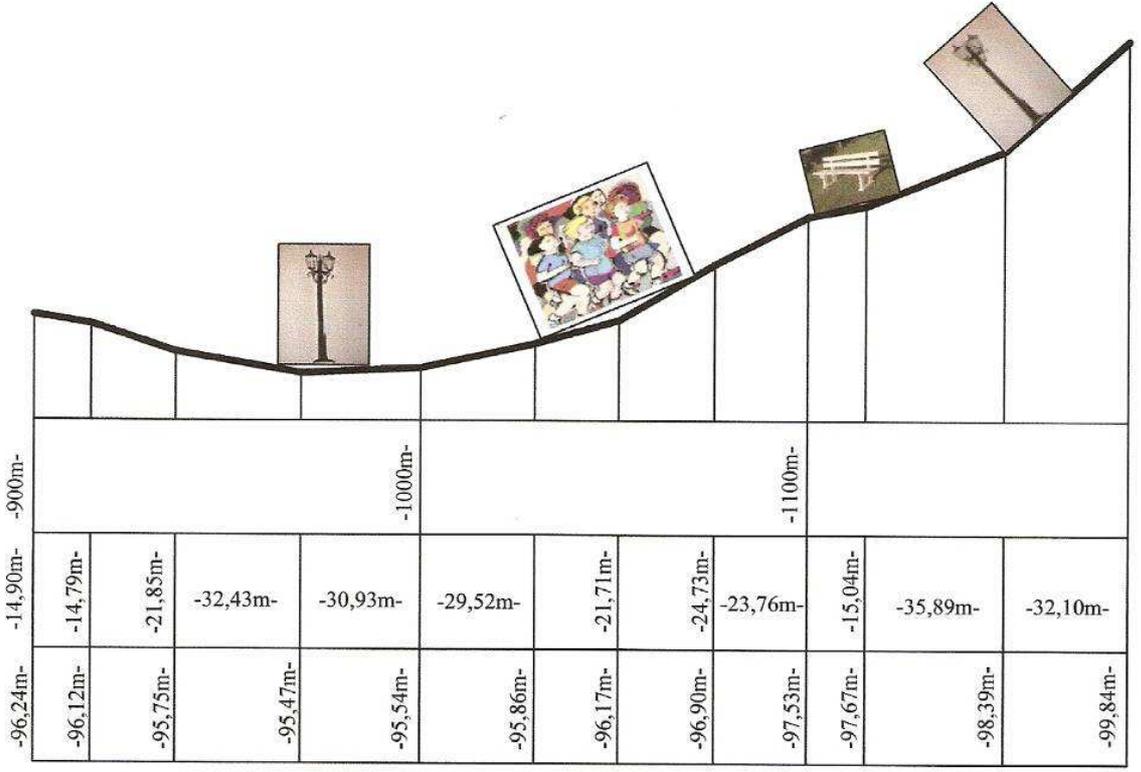
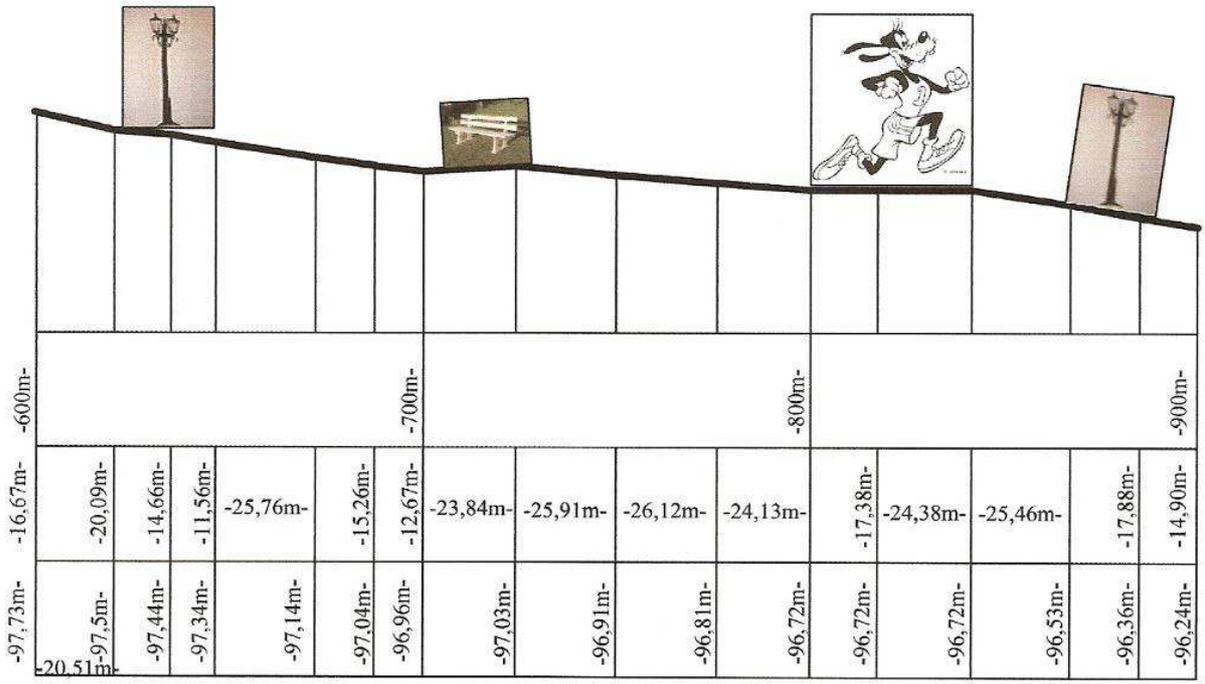
**Chers amis, une énigme est levée !**

Vous trouverez ci-dessous le profil de notre tour parcouru des centaines de fois par an.

Il s'agit des 1200 mètres du tour du pont de bois du parc de Monceau.

Le dénivelé positif total est de 7,21 mètres. Pour les forts en math, le dénivelé négatif est identique. Le point le plus haut se situe au 228<sup>ème</sup> mètre. Le point le plus bas est à 30 mètres avant la ligne des 1.000 mètres. La différence de niveau entre ces deux points est de 6,49 mètres. Les repères sur les profils tous les 100 mètres correspondent aux lignes blanches tracées sur la piste. Nous avons l'habitude de tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Une petite analyse s'impose : lorsque vous prenez le départ, les 100 premiers mètres sont plats ; la première montée se situe entre le 132<sup>ème</sup> mètre et le 228<sup>ème</sup> mètre ; là nous nous prenons 2 mètres de dénivelé positif. La suite n'est que descentes ou faux plats jusqu'au 970<sup>ème</sup> mètre. Comme à la Portelette, la difficulté principale se situe sur les 200 derniers mètres. Dans le prochain périodique, le dénivelé entre les douches et le club-house parcouru également des centaines de fois...





## La potinière

*L'actualité est chargée ce mois-ci et il me faudrait quelques pages pour couvrir toutes les belles performances accomplies aux quatre coins de l'Europe. Pensez plutôt : les marathons de Barcelone, Rome, Paris, Rotterdam, Cracovie ... ont vu des athlètes de l'ESM franchir des portiques d'arrivée avec le plus souvent de belles performances à la clé. J'y reviendrai longuement en mai... avec le muguet. Je vous le promets.*

*Tandis que la fin de saison de cross et les premiers trails en attireraient d'autres à travers les champs et bois de nos régions. Est-ce pour cela que le Challenge Esm rencontre quelques difficultés à atteindre sa vitesse de croisière. Peut-être. Mais la saison est encore longue et l'opportunité donnée à chacune et chacun d'accomplir le nombre requis de courses pour une lutte fratricide mais amicale ... sous le(s) maillot(s) du club. On vous attend donc tous à Fleurus le lundi de Pâques.*

### **WATERLOO...morne plaine ?**

Après-midi ensoleillée, parcours quelque peu vallonné mais pratiquement entièrement boisé en forêt de Soignes, splendide vue sur le château Solvay et la fondation Folon à La Hulpe, tels étaient les ingrédients principaux de cette manche du Challenge du Brabant wallon qui, le 19 mars dernier, sur 12kms 300 prenait son départ et arrivait à Waterloo.

Troisième épreuve du Challenge ESM, cette course ne recueillit guère de succès auprès des nôtres puisque nous étions tout au plus une dizaine à faire le déplacement... et c'est dommage. Nous ne vîmes donc ni un Blücher vainqueur, ni un Napoléon vaincu. Cependant, nous avons pu assister à une magnifique course d'un des hommes en forme du moment pour qui l'année devrait être un grand cru : je veux parler de Sébastien BOURGEOIS qui allie qualité de course avec élégance et sympathie de l'homme. Nous fûmes quelques-uns à courir « à la belote », les résultats en fin de périodique vous indiquant le niveau de performance de chacun. Notons enfin que bloqués par des travaux à Nivelles, certains loupèrent leur départ, telle Françoise Thirion qui n'en garda pas moins sa bonne humeur.

### **SPA et la 34<sup>ème</sup> édition des Crêtes**

9 avril 2011- Quatrième épreuve du Challenge ESM, Spa et ses célèbres crêtes ont tenté une bonne trentaine d'athlètes du club à faire un déplacement collectif dont la baguette magique de l'organisation est tenue cette fois par Françoise GILLES, toujours à l'écoute de ses ouailles.

La journée fut parfaite ou presque grâce avant tout à la bonne humeur de chacun ( Merci !), à une journée déjà estivale et enfin à une organisation bien rôdée qui rassembla plus de 1100 participants pour les 21 kms et un peu plus de 200 pour les mini-crêtes (8 kms). Dans cette dernière, on ne peut passer sous silence la remarquable 26<sup>ème</sup> place ( 3<sup>ème</sup> espoir) de Steven DOMBIER qui, à 16 ans, accomplit les 8 kms en 35'02. Diamant à polir, sans aucun doute.

Qu'elle est belle la Fagne au printemps sous la lumière limpide et régénérée du soleil précoce. Mais, avouons-le, dans cette légendaire course, il y a peu de place pour la poésie car la succession des quatre grosses côtes requiert énormément d'énergie qu'il faut trouver en soi mais aussi grâce aux encouragements des 4 groupes musicaux présents sur le circuit et ceux du nombreux public présent notamment au sommet de la piste de ski. Certes, le parcours est « roulant » à divers endroits mais plusieurs descentes dangereuses demandent aussi de l'attention. Petite frayeur ainsi pour notre sympathique Rinaldo ZERBATO qui s'occasionna quelques belles rougeurs au visage suite à sa chute et dut abandonner.

Au rayon des performances, la palme revient à Christian NEMETH ( vainqueur en 2004) et qui sans forcer (« Ce n'est pas un objectif majeur ! ») prit une belle 5<sup>ème</sup> place en 1h17'47. Autres résultats marquants, les 1h27'57 de Sébastien BOURGEOIS (39<sup>ème</sup>) qui garde la forme , les 1h32' 48 de Benoît GOUVERNEUR, les 1h35'06 d'Yves DELESTENNE (106<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> V2) et enfin les remarquables 1h40'59 d'Alain GIOVANNANGELO (59 ans) qui en V3 l'an prochain pourrait revendiquer un podium. Chez les dames, Béné DELITTE, égale à elle-même, termine en 1h53'41 et rate d'une marche le podium en Aînés 1. Quant aux autres, chapeau bas car participer, c'est déjà gagner. Mentions spéciales à Emilie TIMMERMANS, Carla CERINI et Anne VANKAN qui versa quelques larmes à l'arrivée ainsi qu'à Marc PAQUET au courage bien trempé. Notons qu'un classement de la montagne est parallèlement organisé car basé sur l'ascension des Côtes principales de l'épreuve.

Au rayon « souvenirs » de cette belle journée, notons une fois de plus les belles photos de l' « oncle » Charles, la découverte d'une charmante Maité, compagne de Christian N et chez qui notre facteur Yves avait cru reconnaître un accent de l'Est alors qu'elle trouve ses origines dans la Wallonie la plus profonde. Enfin, les odeurs et malheurs de la toilette du car où il fallait beaucoup de courage pour oser s'y engager et « gérer l'engin, en angle droit », n'est-ce pas Yves...

## **CHIMAY - Trail**

Le 13 mars dernier, beaucoup de nos amis trailers se retrouvèrent à Chimay pour la 3<sup>ème</sup> édition « Télévie » de cette épreuve dont les tracés (22 et 35 kms) sont presque entièrement dessinés dans la forêt domaniale locale. Les sentiers parfois (très) glissants, la pluie en fin d'organisation et les côtes placées en fin de distance rendirent les courses quelque peu difficiles même si beaucoup avaient déjà vécu pis.

La course courte vit la victoire aisée de Christian NEMETH (1h25'43) qui vainquit le lauréat de l'an dernier ISTACE. Sur le long, nos fondeurs ont continué à préparer les grands objectifs de l'année : Marco PIACENTINI , en 3h06' 37 termine 27<sup>ème</sup> et précède ses deux amis Patrick CARPENTIER et Marco BALLARINI respectivement de 12 et 17'. Résultats plus complets en fin de périodique.

## **Marathons ...**

Certains me reprocheront de faire ici peu de place pour les divers marathons courus par de nombreux Esmiens ce printemps. Mais comme annoncé dans l'introduction, je vous en promets un article complet et comparatif dans le périodique de mai. On ne peut en effet garder sous silence les performances des Antoinette, Nathalie, Yohan... et autres fans du bitume « Made in Europa ».

## **Mais enfin...**

Je ne voudrais pas terminer ces potins sans mettre en valeur les belles performances accomplies en mars par un « vieux de la vieille » à l'ESM ( puisque son regretté papa l'y amena très tôt). Il s'agit du réservé mais agréable et toujours jeune (36 ans) Jérôme VANREUSEL qui entré dans la catégorie MASTERS vient successivement de terminer 2<sup>ème</sup> des Championnats de Belgique 1500 m indoor en 4'08-69, 4<sup>ème</sup> V1 des Championnats de Belgique de cross (très relevé) et 12<sup>ème</sup> des Championnats d'Europe 3000m indoor à Gand, en 8'53-71. Jérôme souhaite obtenir cette année un titre de Champion de Belgique sur piste avant de tenter à nouveau sa chance en cross. C'est tout l'or qu'on lui souhaite. Félicitations.

## Séquence "rétro"

Dans un numéro précédent, je vous avais promis d'entamer un petit historique des grands noms de l'athlétisme belge qui, aujourd'hui, et je m'en étonne, ont disparu déjà de la mémoire collective. En ce mois d'avril, premier volet avec l'athlète le plus avenant des pelotons de l'époque.

**Marcel Vandewattyne**, né au pays des Collines en 1924, fut un résistant de la seconde guerre mondiale. Affilié au club de Renaix où il travaillait au service technique de la Commune, cet homme éminemment courtois et apprécié du grand public pour la force tranquille qu'il dégageait, connut sa plus grande notoriété comme coureur de cross-country mais il **participa deux fois aux Jeux Olympiques**: en 1948 à Londres où il termina 9ème du 5000 mètres remporté par le Brabançon Gaston Reiff et en 1952 à Helsinki où il termina 22ème du 10000 mètres. Sur piste également, aux Championnats d'Europe, il termina 8ème d'un 3000 m steeple en 1946 et 7ème sur 10000 m. en 1950.

**14'18"2 sur 5000 , 30'06'4 sur 10000** tels sont ses records personnels sur piste où il conquiert cinq titres de champion de Belgique (3 en 10000m. et 2 en 3000m. steeple).

Revenons-en maintenant aux labourés où il gagna en séniors pas moins de **six titres de Champion de Belgique et remporta trois fois la médaille d'argent (en 1946, 1952 et ...1962) à ce qui allait devenir par la suite les Championnats du Monde IAF de cross-country**. Durant cette très longue carrière, il remporta de multiples cross internationaux dont plusieurs fois le cross de Hannut. Il fut encore Champion du Monde de cross country en 1975 dans la catégorie des Masters 50. Il fut aussi entraîneur à Grammont ce qui l'amenait très souvent en bord de piste et prairies où très âgé, il livrait encore des avis judicieux sur la course à pied.

Fin des années 50, début des années 60, mon père m'amenait chaque année au cross de Hannut, un des cross les plus prisés en Europe à l'époque. Là j'ai vu courir aussi le français Alain Mimoun, champion olympique du Marathon à Melbourne en 1956 et qui est toujours en activité aujourd'hui à plus de 90 ans. Souvent placé près des haies à sauter, plus fréquentes et plus hautes qu'aujourd'hui, je n'avais d'yeux pourtant que pour notre Marcel à la foulée si souple, au beau maillot rouge et au visage si souvent détendu même en plein effort. Décédé en 2009, il connaît encore aujourd'hui une très forte popularité du côté de Renaix.



La photo ci-contre est extraite de l'hebdomadaire sportif belge « Sport Club » datant du 11 mars 1952.

La page célèbre la 101<sup>ème</sup> victoire de l'ami Marcel récoltée en cross dans la catégorie « séniors » sur l'hippodrome de Waregem. Quel succès de participation et de foule.

En 1984, Yves Leroy et Christian De Bast éditent, aux éditions Gamma Sports, un livre « *La course en fête* » où ils mettent largement en valeur le succès du jogging en Belgique et plus particulièrement en Wallonie. Plusieurs images « pleine page » embellissent l'ouvrage dont celle-ci où on reconnaît le regretté Marcel Fosset (Papa de Pascal) qui donna son nom au « Courir pour Marcel », contre-la-montre dans le parc chaque année fin août, début septembre. Mais qui est l'athlète qui le précède ? Un indice : on ne la voit plus guère aux entraînements quoiqu'elle coure encore et que ses proches soient très présents à l'ESM.



## Mots croisés. Avoir lu la rubrique « RETRO » est un avantage

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

### Horizontalement :

- Progresseront
- Prénom de notre ancien champion ; Celle du Nord nous attire encore parfois...
- Préposition : Consonnes de défilé ; Epelé, dopage
- Pays avant la Chute du Mur, Possède ; Possessif
- Victoire de Napoléon ; Passion canine ; Puce réduite de moitié
- Compagnie aérienne ; Retire ; Dans la mythologie grecque, génisse blanche.
- Manger à l'anglaise
- Système de navigation routière ; Pronom indéfini
- Dans une réplique célèbre de Arletty.
- Région de Taraba au Nigéria ; Antonyme de obtus
- Virgile racontant Enée ; Placé.
- Pronom personnel ; On le croisait souvent dans le passé ; Sigle pour « *international electric export.* »

### Verticalement :

- Qualificatif ajouté à la retraite et signifiant distingué, remarquable ; Baudets
- Nom de notre ancien champion
- Compose la plus belle des médailles ; On aime ou pas la montrer
- Accompagne parfois l'écran (sigle) ; Bon ou mauvais selon la cause
- Ligue footballistique ; Extérieur anglais
- Humoriste belge au prénom anglais ; Sur néerlandais ; Fin d'infinif
- Pronom personnel (cfr 12 horizontal) ; Sigle pour « Ministry of Home Affairs »
- Oublie ; Personnage du manga Fly
- En Nouvelle Calédonie ; Déconseillée avant l'effort
- Massacra dans un film d'horreur

## Résultats des courses.

### CHALLENGE CLUB 2011

Ci contre, la liste des membres m'ayant fait savoir, d'une façon ou d'une autre, leur participation à l'édition 2011 de notre challenge club.

Comme je risque d'avoir égaré l'un ou l'autre petit papier, si votre nom n'y apparaît pas, pas d'inquiétude, un simple rappel me suffira. Vous avez d'ailleurs jusqu'à fin juin pour vous y inscrire (course de Leernes). Toutes les courses de l'année sont comptabilisées dès l'instant de votre régularisation de cotisation.

Tous les détails sont repris dans le bulletin de février 2011, téléchargeable là :

[http://esmclub.org/Spec\\_ESM/periodiques/periodique\\_esm\\_201102.pdf](http://esmclub.org/Spec_ESM/periodiques/periodique_esm_201102.pdf)  
(pour peu que vous soyez inscrits sur le site esmclub.org)

Les prochaines épreuves :

Lu 25/04 Fleurus 10 km ADEPS

Sa 14/05 Brûly de Couvin 11 km (La Brûlysienne)

Le premier classement provisoire sera établi après Fleurus, 5°(déjà) épreuve du calendrier.

Pour tout contact ou information :

Philippe Remy

Au club house,  
après les entrainements du mercredi (en général, derrière un Orvau) ou du dimanche (idem)

ou

[phil.remy@infonie.be](mailto:phil.remy@infonie.be)

Philippe

ADANT FRANCE  
ANTENUCCI MAURO  
BILON EUSEBIO  
BOULANGER CHRISTINE  
BOURGEOIS SÉBASTIEN  
BRUNEBARBE JOEL  
BURLON VANESSA  
CERINI CARLA  
CONSTANT HERVE  
DE WULF LUC  
DECAMP ERIC  
DEGUELDRE JEAN  
FRANCOIS  
DELESTENNE YVES  
DELETRAIN NATHALIE  
DELITTE BENEDICTE  
DENIS CHRISTIAN  
DEPREZ JEAN MARC  
DEWOLF PHILIPPE  
DOMBIER ERIC  
DRYGALSKI JOEL  
EL KAJJAL MOHAMMED  
FOSSEZ PASCAL  
FRANCIS ALAIN  
GEORGES ERIC  
GILLES FRANCOISE  
HANNECART RAYMOND  
HENDRIX DANIEL  
HENIN DIDIER  
HERBIN LAURENT  
HERPAIN CEDRIC  
JADOT PIERRE  
LAFFINEUR CHRISTIAN  
LEBRUN BRIGITTE  
LEPAGE HELENE  
LEROY MICHEL  
LIÉGEOIS PASCAL  
LIÉGEOIS STÉPHANE  
LIEVYNS CHRISTINE  
LUABEYA DINANGA  
MAILIER CHRISTIAN  
MALVOZ JEAN REMY  
PAULUS BERNARD  
PAULUS PHILIPPE  
PEPINSTER DENIS  
REMY PHILIPPE  
SIOLI SERGE  
SOUDAN DIDIER  
THIBAUT LOUIS  
THIRION FRANÇOISE  
TIMMERMANS EMILIE  
VANHOVE ISABELLE

WATERLOO 13000 YARDS		619 cls	CRETES DE SPA 09/04/11		
19/03/11 12,4 km			21 km		1093 cls
1	GALERIN DENIS	41:51	1	GEROME ERIC	01:12:58
2	DETIEGE FILIP	42:15	2	DEKEYSER JONATHAN	01:14:18
3	MICHOTTE VINCENT	42:39	3	BERTELS JELLE	01:14:52
15	BOURGEOIS SEBASTIEN	46:25	5	NEMETH CHRISTIAN	01:17:47
77	GINESTRELLI WILLIAM	52:32	39	BOURGEOIS SÉBASTIEN	01:28:00
123	EL KAJJAL MOHAMED	55:17	84	GOUVERNEUR BENOIT	01:32:53
124	REMY PHILIPPE	55:25	106	DELESTENNE YVES	01:35:11
189	DEWOLF PHILIPPE	58:54	210	GIOVANNANGELO ALAIN	01:41:10
219	FOSSEZ PASCAL	01:00:38	346	DOMBIER ERIC	01:48:07
220	DE WULF LUC	01:00:39	396	DEWOLF PHILIPPE	01:49:56
499	THIRION FRANÇOISE	01:15:54	450	FOSSEZ PASCAL	01:51:54
501	LEROY MICHEL	01:15:58	494	DELITTE BENEDICTE	01:54:06
519	MALVOZ JEAN REMY	01:17:04	495	DRYGALSKI JOEL	01:54:06
ROTTERDAM MARATHON			529	REMY PHILIPPE	01:55:08
10/04/11 42,195 km		7376 cls	608	JADOT PIERRE	01:58:40
1	WILSON CHEBET	02:05:27	666	MATHIEU JEAN PIERRE	02:01:22
2	VINCENT KIPRUTO	02:05:33	674	TIMMERMANS EMILIE	02:01:34
3	CHELE DECHASA	02:08:47	687	LOTERMAN STEPHANE	02:02:03
553	YOHAN TOMASSETTI	03:06:12	688	WIECZOR KEVIN	02:02:03
624	JOËL BRUNEBARBE	03:08:28	690	DE RE LUIGI	02:02:04
710	JEAN-PIERRE HOYOUX	03:11:38	720	GEORGES ERIC	02:03:14
767	NATHALIE DELETRAIN	03:13:40	750	SIOLI SERGE	02:04:15
850	PICCINNI GUISEPPE	03:15:59	981	MACAIGNE PHILIPPE	02:21:07
1204	LUC DE WULF	03:24:50	992	DENIS ROLAND	02:21:57
6138	STEVE VAN DEN BERGE	03:40:44	1023	CERINI CARLA	02:26:40
			1083	PAQUET MARC	02:54:53
			1087	FROMENT ERIC	03:02:23
			1088	VANKAN ANNE	03:02:23
			8 km		229 cls
			1	PANARIELLO FABIAN	29:12
			2	DETRIXHE MICHAEL	29:55
			3	DETHIER JULIEN	30:20
			9	ARBOUCHE ABDELHAK	32:18
			24	DOMBIER STEVEN	35:03
			107	DRYGALSKI TOM	45:46

## *Galerie photos*



*Anderlues le 1er mars*



*Charleroi 10 miles le 13 mars*





*Waterloo le 19 mars*



photo Charles Loëz

Crêtes de Spa le 9 avril



79, Grand Rue 7000 Mons  
065 / 724 196



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

## SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

*Le spécialiste des rôtis préparés*

Place de Beignée, 2  
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34