



Périodique de l'Entente  
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

# Le journal du club

Juin 2011 n°6

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 :

**Vive l'été!**

## Le mot du CA

Quelques ESMiens courageux et enthousiastes sont engagés sur le Marathon du Mont Blanc ce mois-ci. Ce très beau parcours dont seule la distance rappelle le marathon est particulièrement exigeant. Bonne chance les amis, nous sommes impatients d'écouter le récit de vos aventures.

L'événement de l'automne à épingler pour le club est sans conteste la participation massive de l'ESM au marathon d'Amsterdam. Nous avons rempli un car de 70 places ! Espérons que la performance sera à la hauteur de la participation.

Tout le monde l'a vu, l'été est là ! Cette période de vacances devrait être riche en découvertes, en contacts et en détente. Profitons-en pour maintenir notre forme, même en vacances. C'est ce que je nous souhaite à tous,

Daniel



Découvrez vite  
dans ce numéro :

Compte-rendu de la réunion du 10 juin	3 à 5
Faisons connaissance	6 à 10
La Potinière	11 - 12
Le GPS	13 à 16
Le Tour de Belgique	17 à 21
Résultats des courses	22
Entraînements juillet-août	23
Annonces courses	24-25
Galerie photos	26

## 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 :

<i>Daf Toits</i>	Toitures (Tél. 071.50.56.21)
<i>Traiteur Leriche</i>	Rue de Marbaix, 104 Montigny le Tilleul (Tél 071.51.90.61)
<i>Espace Running</i>	Grand Rue, 79 Mons (065/724.196)
<i>La Vigneraie.</i>	Avenue Jules Henin, 5 6000 Charleroi. (Tél. 071 31 32 27)
<i>Boucherie Foulon</i>	Place de Beignée Ham sur Heure ( Tél. 071 21 30 34 )

**Conseil d'Administration :**  
**Compte-rendu de la réunion du vendredi 10 juin 2011**

Présents : Denis, Bénédicte, Olivier, Daniel, Hubert, Jean-Marie, Roland, Sébastien, Joël, Pierre.

Excusé : Philippe

**1/ Approbation du PV** : Approuvé à l'unanimité !

**2/ Fête du club** : 19 novembre 2011 : plusieurs pistes pour une salle sont possibles : le budget de location de la salle sera de 500 euros maximum.

- LA MARQUISE : salle à Jumet récemment rénovée de +/- 250 places assises. 500 euros tout compris : utilisation fourneaux, de la vaisselle, nettoyage...
- LE SAINT LAMBERT : à Courcelles : 650 euros pour le WE mais pas trop de choix dans les dates.
- « CME » : une option est mise pour le 19 novembre mais sans obligation. Visiblement, la salle est sympa et pratique. Le choix numéro 1 irait pour cette salle.
- Resto à Dampremy : pour +/- 200 personnes : on ne doit s'occuper de rien et ça reviendrait à +/- 28,50 euros par personne.

Roland et Béné vont aller en repérage dans les divers lieux pour établir une comparaison.

ESM TROPHY ? Si des membres du club sont motivés pour organiser quoique ce soit le matin de la fête du club, leurs idées sont les bienvenues !

**3/ Déplacements :**

Le Mont Blanc : 36 inscrits au départ mais 4 désistements survenus depuis. Il reste des places pour le 24 kms ou pour le 10 kms. Avis aux amateurs !

Denis va essayer d'obtenir une annulation ou un dédommagement partiel auprès des responsables du logement.

Amsterdam : 69 inscrits (comme à Cologne, comme à Dunkerke.... ☺)

Attention qu'à l'heure actuelle, peu de membres ont payé leur acompte alors que la date limite est le 10 juin 2011..... Pas sérieux tout ça !

**Projets :**

La course pour les amis aura lieu le mercredi 31/08/11. A noter dans les agendas !

Le souhait général est que plusieurs équipes représentent l'ESM lors des prochains tours de Belgique. En 2013, ce sera les 30 ans ! Le comité s'engage à préparer cela le plus tôt possible pour que tout s'organise bien à l'avance.

**Bilan du tour de Belgique 2011** : Tout s'est très bien passé avec une deuxième place à la clé pour l'équipe de l'ESM qui a porté fièrement nos couleurs ! Bravo à eux !

Christian Mailier va rédiger un compte-rendu pour nous faire part du déroulement de l'épreuve, l'historique, les moyennes..... Il serait également intéressant que l'équipe participante à l'édition 2011 fasse un topo aux autres membres, au club house, après un entraînement.

Sensibilisation !

#### **4/ Les équipements :**

L'équipement actuel : Il se vend bien pour le moment. Il reste encore pas mal de grandes tailles.

Le futur équipement : Le souhait du comité est que l'on conserve les couleurs de base de l'ESM. On peut les disposer de plein de manières différentes ! Toutefois, nous opterons pour un textile léger, respirant et qui n'irrite pas. plusieurs pistes sont possibles :

- La firme d'orientation NONAME : Fabien Pasquasy est représentant à temps partiel pour cette marque : il passera à notre demande pour nous présenter ses produits.
- Le patron de chez O2 Max serait ok de faire un pourcentage sur nos futurs équipements. Cela reste toutefois difficile pour lui de faire un gros geste commercial comme il débute...
- Espace Running : Roland et Béné vont aller négocier pour voir ce qu'il peut faire pour le club.
- Jogging + ? Ce qui est sûr, c'est que beaucoup de membres du club vont faire leurs achats là-bas...
- Décathlon ?

#### **5/ Cellule technique :**

Projet de Christian Lauwaert : Le comité est ok pour que le groupe de débutants de Fontaine soit pris en charge par Christian et que ceux-ci profitent des infrastructures de l'ESM. Toutefois, une affiliation au club est obligatoire dès septembre.

Entraînement des jeunes : François doit prévoir ses entraînements 1 mois à l'avance et les fournir au comité pour que l'on puisse les faire apparaître dans le périodique et les afficher à l'entrée des vestiaires si il est en retard ou absent.

Concernant toujours les jeunes et ce, dans le cadre du challenge ESM, une demande a été faite pour qu'ils puissent figurer dans un autre classement « courtes distances ». Cela pourrait être une très bonne motivation pour eux !

Il faut rappeler dans le périodique : la charte éthique qui a été mise en place par rapport aux entraîneurs, le nom, le rôle de chacun et présenter à nouveau les référents.

Les stages : un stage d'avant marathon est à prévoir et nous cherchons activement après un lieu d'hébergement. La Héronnière du Val Joly est déjà occupée mais il y a possibilité de louer sur place des chalets de 6 personnes... Autre lieu à explorer : L'auberge de jeunesse à Echternach. Joël se renseigne pour ces 2 lieux. Un souhait du comité est de prévoir 2 à 3 stages par an.

Marathons : Il serait intéressant d'enregistrer les performances marathon de chaque membre. Pourquoi pas une fiche signalétique sur le site de l'ESM ? Jean-Marie L va se charger de classer cela

Rappel : Paul Timmermans, notre entraîneur principal, est à l'écoute de chaque membre et est prêt à concocter un programme spécifique en fonction des objectifs visés. (10km, piste, cross, semi marathon, trail.....) Il suffit d'aller vers lui et il sera à votre disposition.

L'esprit de compétition diminue ! Comment améliorer cela ? Il est sûr que la base de tout est de réussir à motiver les jeunes !

N'oubliez pas de porter les couleurs du club lors de chaque compétition !

## **6/ Divers :**

Les membres du club doivent payer leur cotisation annuelle pour que l'assurance intervienne en cas d'accident. Cette cotisation doit être payée par virement et non de main à main car cela facilite la vérification du paiement. De plus, le club exige un certificat médical précisant de manière explicite « la non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition ».

Les membres du HOC peuvent continuer à utiliser nos locaux pour se rassembler lors de leurs réunions. Toutefois, J-M Lhermitte va les inviter lors d'un de nos prochains conseils d'administration pour leur re-préciser certains points : code alarme, clés,....

BAR : Depuis peu, le comité a mis en place un système d'aide au bar chaque mercredi auprès de Charles et Josette. Il s'agit de ré-approvisionner les frigos, ramasser les verres et les bouteilles vides.... Visiblement, cela allège fortement leurs difficultés. Un appel de solidarité est lancé auprès de tous les membres pour donner un coup de pouce le mercredi dès 18h30. Un tableau est affiché au club-house pour s'inscrire. De plus, pour permettre à ceux-ci de partir en vacances un WE par an, 1 remplacement par un ou des volontaires doit être envisagé. Avis aux amateurs !  
Un frigo en plus ne serait pas non plus du luxe....

Inventaire du bar : Charles et Josette insistent pour que l'inventaire se fasse comme avec l'ancien comité. Daniel s'en chargera à l'avenir.

## **7/ Pour la prochaine réunion du mois de juillet :**

Chaque membre du comité doit réfléchir à des idées concrètes en terme d'animation de la soirée de la fête du club. Joël propose le D.J. qui a mis le feu au souper de La Thure. Il ramènera + d'infos à ce sujet.

Il faudra discuter des futures possibilités et conditions d'encadrement des débutants.

**Il n'y aura pas de périodique au mois de juillet.  
Date limite des envois pour le prochain périodique : le 18 août 2011.**

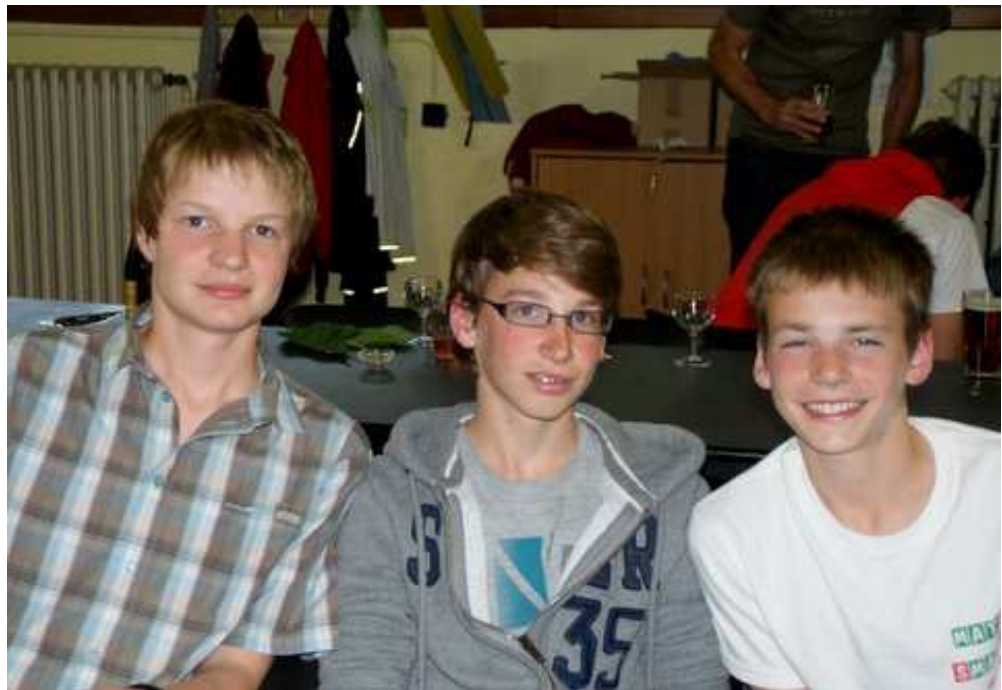
## Faisons connaissance.

« La jeunesse est le temps qu'on a devant soi » Jules Romains

En ce mois de juin et d'examens, nous avons le plaisir de vous présenter de jeunes ados : Mathieu, Steven et Tom !! La relève qui pointe le bout de son nez ! Chaque année, lors de l'AG, nous entendons dire que le gros (on ne parle pas de quelqu'un en particulier !) du contingent de l'ESM est représenté par la tranche d'âge 40-60 ans ! On peut donc se réjouir que certains jeunes nous rejoignent maintenant, d'abord sous la houlette de François et puis celle de Paul, nos deux entraîneurs. Je vous invite d'ailleurs à lire le mot que ces deux derniers leur ont adressé. Nous sommes certains qu'ils vont encore nous surprendre par leur progression... On peut aussi relever que Tom a participé le mois passé au championnat du monde scolaire de course d'orientation en Italie !

Si les papas des deux derniers sont déjà à l'ESM, on attend toujours l'affiliation du papa de Mathieu !! Si un de leurs points communs est leur vitesse et leur appartenance au groupe 3 (en partance pour le groupe 2!), c'est surtout leur différence de tempérament qui frappe... Le premier, Mathieu : une force discrète et tranquille (qui bouillonne sans doute ?),... Steven : l'énergie, l'humour et l'audace, ... et Tom : la détermination, la patience avec en certains moments (comme l'interview) une grande nervosité. Si le premier semble se destiner au monde du rationnel et des maths, le second apprend quant à lui le métier exigeant de peintre et le troisième aimerait travailler dans un milieu en lien avec la nature.

Voilà la richesse et la complémentarité de leur groupe d'où se dégagent une bonne ambiance et une réelle bonne entente. Que leur complicité puisse durer. Ne sommes-nous pas riches de nos différences ! On leur souhaite une bonne fin de session et de bonnes vacances remplies de projets et de sport !



C'était un plaisir de faire leur connaissance.

Nous vous souhaitons déjà de très bonnes vacances reposantes, vivifiantes et sportives !

Béné et Marcel

**Mon prénom :** Mathieu

**Mon nom :** Rauchs

**Mon âge :** 14 ans (03/07/96) (*Déjà bon anniversaire*)

**Ma famille :** j'ai un frère, Nicolas qui fait du rugby à Jumet. Maman court de temps en temps et papa ne fait rien !

**Je cours depuis** 4 ans et cela fait 2 ans que je suis à l'ESM.

**Ce qui m'a amené à la course à pied :** c'est à l'école que j'ai pris le goût à la course à pied et puis j'ai été deux ans au CRAC.

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte :** de l'action : si je ne cours pas, je tourne en rond. Pour moi c'est le sport de base qui sert tous les jours ! Je cours 4 à 5 fois semaine. Je cours aussi avec Simon Scorneau qui habite dans la même rue que moi !

**Mon meilleur souvenir :** le jogging de Montigny-le-Tilleul, mon village. Il y avait une bonne ambiance. J'y suis resté toute la journée. C'était un 10 kms !

**Ma meilleure course :** Les 5 miles de Charleroi en 28'04''

**Mes objectifs :** faire un mille en 3'20''.

**Mes autres loisirs :** J'aime aussi comme sports : le vélo, le ski, le skate,... Et je vais aussi chez les scouts-éclaireurs.

**Portait chinois :**

**Si j'étais**

**un personnage célèbre :** Rodney Mullen (un skater)

**un plat :** des frites (*Sans sauce, ce garçon est sérieux !!*)

**une boisson :** Ice tea citron (*cela nous change de l'orval !!*)

**une couleur :** le bleu

**un animal :** le Wallabi.

**une chanson :** des hot chili peppers, « Green day ». Mon rêve : aller voir un de leur concert (*je t'annonce que leur nouvel album « I'm with you » va sortir et la tournée va suivre !!*)

**un film :** Le grand bleu.

**une destination :** la Suisse où je vais skier aux portes du soleil !

**Ce que j'aime :** Le sport et j'aime aussi la guitare.

**Ce que je déteste :** l'étude! J'ai beaucoup de boulot et je n'aime pas le français.

**Une phrase, une devise :** « Le sport est le bien-être mais le bien-être n'est pas le sport ». (*Une phrase à méditer assurément lors de nos transhumances estivales !!*)

**Regards croisés :**

D'abord, je voudrais dire à Bruno qu'il se retape vite au niveau de son genou.

Et puis j'aimerais aussi qu'on soit plus de jeunes à courir !

**Mon prénom :** Steven

**Mon surnom :** Mr Tournesol !

**Mon nom :** Dombier

**Mon âge :** 15 ans (18/08/95)

**Ma famille :** Papa est aussi à l'ESM (*on devine aussi l'émulation entre eux !*)

**Je cours depuis** 5 ans.

**Ce qui m'a amené à la course à pied :** c'est papa. A l'école aussi je cours et je suis devant les copains

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte :** du plaisir, cela me fait du bien, ça me défoule et j'ai des copains !! Quand je cours, je suis tranquille !

**Mon meilleur souvenir :** Les crêtes de Spa, j'étais 3<sup>ème</sup> espoir et quand j'ai battu mon record aux 800M en 2'25''.

**Ma meilleure course :** Une course à Presles : un peu plus de 5 kms en 19'30''.

**Mes objectifs :** faire moins de 10' aux 3000M.

**Mes autres loisirs :** J'aime aussi le vélo et je vais au patro (les aventuriers). Je fais aussi de la muscu.

**Portait chinois :**

**Si j'étais**

**un personnage célèbre :** Steven Dufour (papa est aussi supporter du Standard !)

**un plat :** des frites à la sauce tomate grecque

**une boisson :** le coca ou l'aquarius

**une couleur :** le bleu

**un animal :** le poisson !

**une chanson :** Une chanson d'Inna (Love)

**un film :** Le mytho (comédie)

**une destination :** J'ai envie d'aller en Espagne ; je suis attiré par Barcelone...la plage. En vacances, je vais en camping en Normandie avec papa à Ste Mère L'Eglise.

**Ce que j'aime :** aller au ciné.

**Ce que je déteste :** faire mes devoirs.

**Une phrase, une devise :** « Depuis que je cours, je progresse ». (*Une phrase qui résume bien les vertus de l'entraînement !!*)

**Regards croisés :**

Un bonjour au groupe 3 et avec mes copains, on est devant eux à l'entraînement !



**Prénom :** Tom      **Nom :** Drygalski      **Surnom :** Gaston Lagaffe

**Mon âge :** 14 ans (né le 13/10/96)

**Ma famille :** fils de Joël et Bénédicte ; frère de Perrine et de Lucie ; petit fils de Michel ; petit neveu de Raymond ....bref je viens d'une famille bien connue de l'Esm.

**Je cours depuis** 6 ans mais je viens à l'Esm depuis que je suis bébé. (D'abord gardé par Colette, puis par Laetitia, Marie-Christine, et Ludivine).

**Ce qui m'a amené à la course à pied :** Comme Obélix, je suis tombé dedans quand j'étais petit. Sinon, c'est quand François a commencé à entraîner les jeunes que j'ai rejoint le groupe. Avant je faisais du judo (ceinture verte).

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte...** une bonne base d'endurance et de vitesse pour être à l'aise au niveau de la course d'orientation. L'orientation reste mon sport favori.

**Mon meilleur souvenir :** le dernier déplacement aux crêtes de Spa (beau parcours et je me suis bien amusé)

**Ma meilleure course :** Je fais plus de compétitions en course d'orientation (équipe espoir ) mais sinon en course sur route c'est à Presles le 01 mai 2011 (23'07'' sur 5kms )

**Mes objectifs :** battre mon père en course. Essayer de descendre sous les 45 minutes sur 10 Kms. Prochaine course : le Reclilo avec Steven

**Mes autres loisirs :** l'orientation ; le pato (aventurier)

#### **Portrait chinois :**

**Si j'étais**

**Un personnage célèbre :** Thierry Giorgiu (champion du monde d'orientation) ou Philippe Gilbert

**Un plat :** le hachis Parmentier aux épinards

**Une boisson :** la citronnade ou l'eau pétillante

**Une couleur :** le vert

**Un animal :** le serpent

**Une chanson :** « Je veux » de Zaz sinon j'écoute de tout surtout la chanson française

**Un film :** « Robin des bois » avec Russell Crowe

**Une destination :** partout où l'on peut courir dans les bois. Prochainement l'Italie pour les championnats du monde espoir de course d'orientation. (aura déjà eu lieu à l'heure où le périodique paraîtra)

**Ce que j'aime :** regarder la télévision, faire un tour en vélo, lire des BD, la nature, les sciences, les maths....

**Ce que je déteste :** le néerlandais, les disputes avec Lucie

#### **Regards croisés :**

J'aimerais qu'il y ait plus de jeunes (plus de filles jeunes) dans le groupe

A Bruno : Je lui souhaite de bien se remettre de sa blessure, qu'il puisse venir recourir avec nous.

A Paul : merci pour ses conseils et ses entraînements.

## Le coin des entraîneurs :

### **Le mot de Paul :**

**Mathieu** : malheureusement trop peu présent sur les compétitions mais de réelles qualités de course ; impressionnant dans le travail en côtes. Ne rechigne jamais à la tâche et met un point d'honneur à faire tout le programme prévu. Je serais heureux de le voir sur piste, voire sur une course sur route pas trop longue.

**Tom** : plus formaté pour la course d'orientation. A fait de gros progrès ces derniers mois. Devrait travailler sa puissance en côte et sa capacité à se faire mal dans les moments les plus difficiles de la compétition. Devrait aussi s'astreindre à un programme hebdomadaire plus rigoureux. Belle marge de progression à prévoir. Et toujours un bon moral.

**Steven** : a hérité de la jovialité du père et de sa capacité à relever les défis. Apporte un plus à l'équipe des jeunes qu'il a rejoints il y a peu. N'a pas peur de se faire mal mais doit se discipliner et bien choisir ses objectifs. Devait être très à l'aise sur des courses de 3 à 8 kms.

Une belle équipe en tous les cas ; souriante et solidaire.

### **Le mot de François :**

Certains je les connais depuis plusieurs années principalement Tom, Mathieu et d'autres qui ne sont pas cités, j'ai observé leur progression mois après mois, année après année.

**Tom** est le plus discret et gère sa progression de façon intelligente. Pratiquant l'orientation, il aborde la course à pied de la même façon avec lucidité.

**Mathieu** venant de l'athlétisme sait ce qu'il veut et ne demande qu'à se perfectionner, il possède un bon potentiel.

Je remarque qu'ils forment un bon groupe et s'entraident dans les entraînements.

**Steven** que je connais moins reste un garçon sympathique et très passionné dans notre discipline. Il vient aussi de l'athlétisme et a un caractère de compétiteur mais parfois il en fait trop donc je lui demanderai de la prudence.

En tout cas, ce fut pour moi et Christian que je me permets de citer, une expérience enrichissante de faire un plus ou moins long chemin avec ces garçons et de communiquer notre passion pour ce sport à ces jeunes.

Je leur souhaite encore de bons moments et une progression à la hauteur de leur ambition.

## La potinière    Marathons du printemps

*Le dernier CA de juin vient de confier à Jean-Marie Lhermitte le soin de relancer l'idée d'un livre d'or du marathon au sein du club. Celui-ci a déjà existé, ce qui devrait faciliter la tâche du porteur de projet, mais le travail reste conséquent et lui prendra sans doute quelque temps. Cet article lui facilitera-t-il le travail, je ne sais pas...mais il veut faire la synthèse de la cuvée « printemps 2011 » et cela même si je n'ai pas obtenu tous les renseignements souhaités.*

Premier des marathons courus par nos ESMiens, celui de **Barcelone** qui, le dimanche 6 mars à 8h30, va se dérouler sous un beau soleil et une température idéale : 12 degrés en début de course et 15 à 16 suivant l'heure d'arrivée des concurrents . Le parcours est assez roulant même s'il contient quelques faux plats. Chez les hommes, il se remportera en 2h07' 31 et chez les dames en 2h45'31. Antoinette de Woot, qui a apprécié le parcours même si elle souffrira quelque peu de la chaleur dans les derniers kilomètres, va améliorer son record sur la distance en parcourant les 42kms en 3h14'02 (ancien record à Dunkerque 3h21') à quelques hectomètres de Eusebe BILON qui, à l'aise et décontracté comme de coutume, réalisera 3h08'20. Antoinette va suivre le ballon repaire qui va bien l'aider pour accomplir sa performance.

Magali Dujacquier et Bernard Paulus ( à la sortie de l'organisation de Lobbes) ont réalisé 4h01'06, ce qui constitue un record pour Magali après ses 4h10' au marathon du Beaujolais en novembre 2011.

Barcelone, comme chaque année, a fait une très grande fête et donné une ambiance de feu aux 12 495 athlètes classés avec même parfois « trop de spectateurs lors du passage dans la vieille ville ». A vivre en tout cas une fois dans la carrière de marathonien.

Nous restons en Méditerranée avec cette fois le 20 mars à 9 heures, le marathon de **Rome**, ville éternelle avec ses monuments devant lesquels on passe (fontaine de Trévi, Panthéon, stade olympique,...)qui sont légions, mais aussi ses ruelles, ses placettes, ses cafés et ses terrasses sur les toits, son atmosphère, sa « dolce vita » (Mauro vous la définira mieux que moi) et ses boutiques d'avant-garde. Le parcours vallonné offre plus ou moins 9 kilomètres de pavés et se termine face au Coliseum.

Au départ, Kevin WIECZOR et Luigi DERE. Pour le premier, c'est la deuxième expérience sur la distance mythique où à Dublin, il avait réalisé 3h08'. Pour Luigi, c'est la toute première expérience qu'il aborde avec méfiance car il s'est blessé lors de la préparation. La température flirte avec les 20 degrés. Tous les deux vont souffrir vu l'exigence de la distance et du vallonnement , mais ils en sortiront très heureux car « *l'ambiance y est superbe du début à la fin* ». Kevin réalisera 3h26' mais comparativement à Dublin, il a abordé ce marathon avec une préparation moindre et « *quelques kilos en plus, traces du séjour à Malte* » comme il le confessera. Quant à Luigi, ses 4h45' suscitent l'admiration de son compagnon de voyage car « non seulement, non habitué aux lits superposés, les nuits précédant l'épreuve furent synonymes de nuits blanches, mais il a fait preuve d'un mental extraordinaire pour avoir terminé cette première expérience, très grand pas vers la préparation d'autres ».

Cap plein Nord cette fois avec le 11 avril le marathon de **Rotterdam** (gagné en 2h05'27) où le départ est fixé à 11 heures. Comme cette année, nos voisins bataves ont connu eux aussi un printemps exceptionnel, il fait 22 à 23 degrés dès le départ et donc un peu chaud même si en bord de mer, les sensations sont agréables. Pour Yohan Tomassetti dont le record sur la distance ( 3h07'12 ) a été acquis sur le même parcours en 2010, le challenge est de taille. Mais le parcours plat sur routes et qu'il connaît bien donc, il va le dompter parfaitement pour réaliser un superbe 3h05'55, ce qui le rapproche des 3 h, barrière qu'il franchira sans doute à courte échéance car une marche de progression est encore belle et bien présente. Cela vaut d'ailleurs aussi pour Nathalie DELETRAIN qui, classée 768<sup>ème</sup> sur 7388 participants réalisa 3h13'40 (record ?) avec un passage au semi en 1h34'43 et pour Jean-Pierre HOUYOUX, auteur d'un très bon 3h11'38. Notons encore l'encourageant 3h08'28 de Joël BRUNEBARBE après une très longue interruption, les 3h15'59 de Guiseppe PICINNI, les 3h40'44 de Steve VAN DEN BERGHE, déçu mais blessé (nb : depuis lors, il s'est bien rattrapé et a d'ailleurs accompli un excellent 20kms de Bruxelles) et enfin, je mettrai en évidence les 3h24'50 de Luc DEWULF dont les records personnels remontent à 2004 avec un 3h03' réalisés à Echternach mais aussi au marathon du Havre. Bon vin ne peut vieillir. Je laisse le mot de la fin à Yohan qui nous dit « Week-end réussi car nous étions 8 coureurs de l'ESM, plus des accompagnants (même Muriel HEUCHON a fait la route pour nous encourager). Dans ces déplacements, ce que j'aime, c'est l'esprit club qui fait qu'on se réjouit tous pour ceux qui réussissent et que l'on partage ensemble les déceptions. »

Dernier périple cette fois avec le 17 avril, départ pour **Cracovie** où le marathon regroupera plus de 3200 participants. Le parcours relativement plat sur routes asphaltées est très joli et permet de découvrir toute la ville et ses bâtiments historiques. Quelques kilomètres sont parcourus aussi le long de chemins de halage au bord de la Vistule. Au départ, ils sont six membres du club. La température est idéale entre 14 et 18 degrés et le léger vent est sans conséquence aucune. Bernard PAULUS dont c'est le deuxième marathon printanier et sans préparation spécifique va réaliser 3h20'48, lui dont le record personnel se situe à 2h59'...59, réalisé au Havre en 2003. Magali DUJACQUIER, partie sur les bases de moins de 4 heures afin de battre son record de Barcelone réalisé six semaines plus tôt, va constater progressivement l'absence suffisante de récupération et terminera l'épreuve en 4h04', ce qui reste appréciable. Notre Président Daniel HENDRIX dont le record personnel remonte à ...1986 avec un 3h26' réalisé à Bruxelles terminera 921 et un remarquable 3h41'56. Quant à David BRICOULT et notre coureur céleste Jacky BOUTEFEU –qui a déjà accompli plus d'un trajet Terre –Lune et retour- ils vont le réaliser en commun et terminer en 4h18'58. Roland DENIS qui accompagnait le groupe également, tout comme Bernard PAULUS regrettent que ce déplacement qui associait marathon et aspects culturels n'ait pas recueilli plus de succès. La visite de la ville de Cracovie, son château royal et ses mines de sel classées au Patrimoine mondial de l'UNESCO, les camps d'Auschwitz –Birkenau auraient mérité plus de participation. Mais ceux qui ont effectué le déplacement ne le regrettent certainement pas.

*Je ne sais pas si cet article vous aura donné l'envie de participer à un de ces marathons, mais moi j'ai eu beaucoup de plaisir à lire les commentaires que m'en ont fait Antoinette, Magali, Bernard, Kevin et Yohan que je remercie beaucoup pour leur collaboration.*

Wolphi

## LE GPS (Global Positioning System).

Avant quand tu étais paumé en voiture, tu pouvais soit pleurer tout de suite, soit demander à ta femme de chercher sur une carte routière et pleurer dans un deuxième temps.

Aujourd'hui, deux accessoires viennent à l'aide du conducteur. Un accessoire faisant appel aux dernières technologies, le GPS et un accessoire plus ancien, la conjointe.

Un rapide comparatif entre ceux-ci m'a convaincu de l'utilité du premier nommé.

Le GPS ne parle que si il a quelque chose d'intéressant à dire !

Le GPS a un volume facilement réglable !

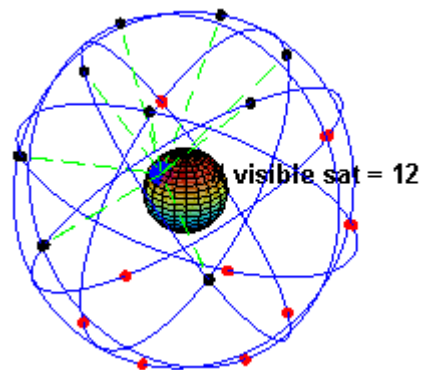
Le GPS peut être volé si tu l'oublies dans ta voiture !

Le GPS utilise une carte routière, la conjointe utilise ta carte bancaire !

### Historique :

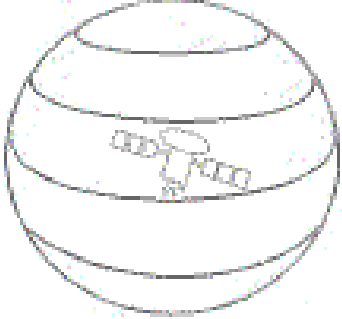
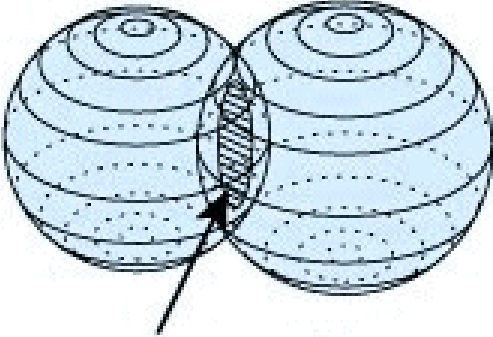
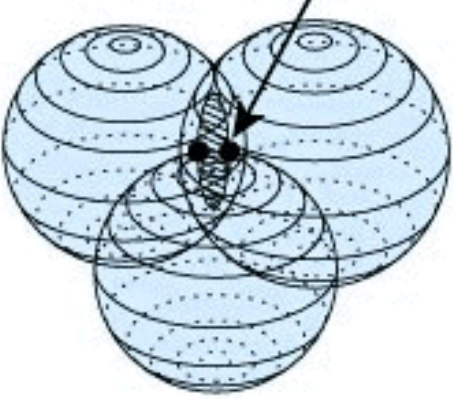
À l'origine, le GPS était un projet de recherche de l'armée américaine. Il a été lancé dans les années 1960 et c'est à partir de 1978 que les premiers satellites GPS sont envoyés dans l'espace. En 1983, le président [Ronald Reagan](#), à la suite de la mort des 269 passagers du [Vol 007 Korean Airlines](#) a promis que la technologie GPS serait disponible gratuitement aux civils, une fois opérationnelle. Une seconde série de satellites est lancée à partir de 1989 en vue de constituer une flotte suffisante.

En 1995, le nombre de satellites disponibles permet de rendre le GPS opérationnel en permanence sur l'ensemble de la planète, avec une précision limitée à une centaine de mètres pour un usage civil. En 2000, le président [Bill Clinton](#) confirme l'intérêt de la technologie à des fins civiles et autorise une diffusion non restreinte des signaux GPS, permettant une précision d'une dizaine de mètres et une démocratisation de la technologie au grand public à partir du milieu des années 2000.



### Fonctionnement :

Le GPS fonctionne grâce au calcul de la distance qui sépare un récepteur GPS et plusieurs satellites. Les informations nécessaires au calcul de la position des 24 satellites étant transmises régulièrement au récepteur, celui-ci peut, grâce à la connaissance de la distance qui le sépare des satellites, connaître ses coordonnées.

<p>A/ On considère la distance <math>d</math> séparant un satellite d'un récepteur GPS. Sachant que le satellite a une position <math>X</math> précise et définie dans un espace à 3 dimensions, l'ensemble des points possibles où pourrait se situer l'utilisateur du GPS est la sphère de centre le satellite et de rayon la distance <math>d</math>.</p>	 A diagram showing a sphere with a satellite icon at its center. The sphere is divided into horizontal bands, representing the set of all possible locations for a receiver at a fixed distance from the satellite.
<p>B/ De la même manière on fait intervenir un deuxième satellite qui connaît la distance le séparant du récepteur GPS. L'intersection des deux sphères forme un cercle. Ce cercle représente l'ensemble des positions que peut avoir le récepteur GPS.</p>	 Two spheres are shown overlapping. The intersection of their surfaces forms a circular ring. An arrow points to this ring, indicating the possible locations for the receiver when two satellites are used.
<p>C/ Mais la précision du satellite n'étant pas suffisante avec 2 on se sert d'un troisième satellite. La démarche est identique aux 2 précédents satellites. On obtient alors 2 points possibles. Dans le cas où l'utilisateur se situe à la surface de la Terre seul un des 2 points est cohérent. Ainsi on peut déduire sa position exacte en éliminant le point donnant un résultat incohérent.</p>	 Three spheres are shown overlapping. The intersection of all three surfaces results in two distinct points. An arrow points to one of these points, representing the final location of the receiver after accounting for the Earth's surface.

Donc en théorie 3 satellites suffisent pour connaître la position exacte d'un point sur Terre. Pourtant, en pratique il en faut 4.

En effet, le calcul de la distance est réalisé par l'envoi d'un signal à partir du satellite vers le récepteur. Celui-ci détermine le temps de transmission de ce signal et ainsi peut déduire la distance du satellite suivant la formule : Distance = vitesse \* temps. La rapidité des ondes transmises est proche de celle de la lumière, c'est-à-dire 300.000 km/seconde. Une erreur d'un millième de seconde produit une erreur de position de 300km ! L'utilisation d'un quatrième satellite annule cette erreur en temps.

La lecture de trois satellites permet un positionnement en deux dimensions (latitude et longitude), la lecture de quatre satellites ou plus offre un positionnement en trois dimensions (latitude, longitude et altitude).

## Utilisation du GPS en course à pied :

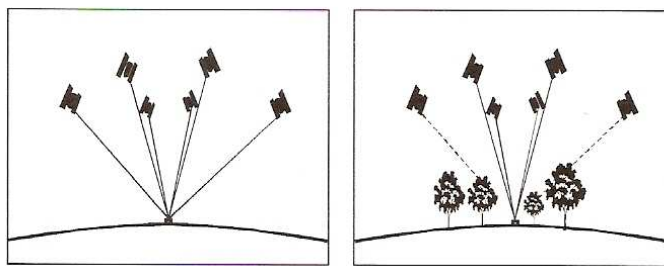
Nous venons de voir que quatre satellites en connexion avec votre récepteur sont nécessaires pour obtenir une bonne précision de positionnement. 24 satellites émetteurs gravitent autour de la terre. Suivant les positions des satellites et votre position sur terre, de 6 à 12 satellites peuvent intervenir, les autres étant hors connexion.

Si vous courez en terrain découvert comme en campagne et par temps clément, vous réunirez les bonnes conditions pour des connexions optimums entre votre GPS et les satellites.

Mais le GPS a ses limites et n'est pas utilisable dans toutes les situations : les simples feuilles des arbres peuvent absorber le signal et rendre la localisation hasardeuse. De la même façon, l'effet « canyon », particulièrement sensible en milieu urbain, consiste en l'occultation d'un satellite par le relief (un bâtiment par exemple) ; ou pire encore, en un écho du signal contre une surface qui n'empêchera pas la localisation mais fournira une localisation fautive : c'est le problème des multi-trajets des signaux GPS<sup>L</sup>.

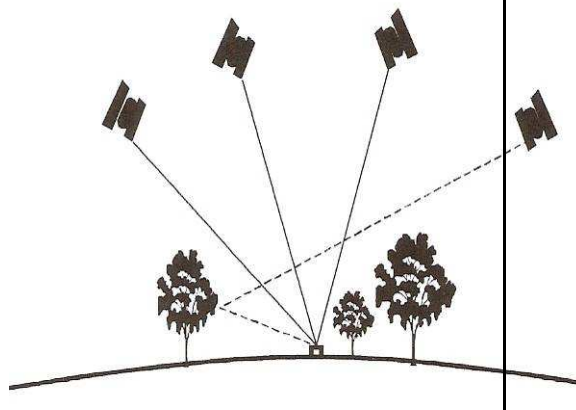
Les difficultés liées à l'utilisation du GPS en milieu forestier découlent de l'effet du couvert forestier sur les signaux émis par les satellites.

Cet effet se traduit d'une part par l'interception complète de certains signaux ou par la réflexion sur les obstacles (phénomène du multi-trajet).



Les conditions de réception du signal varient en fonction des conditions de couvert. Plus de 20% de perte de réception des signaux a été constaté en couverture forestière dense. Ces interférences peuvent altérer la précision du positionnement de façon inacceptable. Une diminution du nombre de satellites visibles se traduit par une moins bonne répartition géométrique de ceux-ci dans le ciel (les satellites captables se situent quasiment à la verticale de votre position).

Les multi-trajets se manifestent lorsque le signal issu du satellite arrive au récepteur en ayant suivi un autre chemin que le chemin direct, en particulier après réflexion sur un obstacle comme le tronc d'un arbre ou feuillage.



### CONCLUSIONS :

Les GPS récepteurs vendus en magasin de sport ont en moyenne une précision de localisation de +/- 50 mètres. Ils permettent de reporter votre trajet sur une carte d'état major, mais attention, il s'agit de distances horizontales et donc, si vous vous retrouvez en zone montagneuse, prenez garde !

De même, il faut avoir conscience que la distance totale répertoriée après une course ou un entraînement dans les bois ou en centre ville, est entachée d'une erreur pouvant atteindre 20% de la distance totale.

Il reste un outil pouvant nous donner quelques renseignements utiles mais comme tout accessoire, il a ses limites...

Bernard.

### Solution du « mots croisés » de mai 2011

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	C	R	O	U	T	E		B	O	A
2.	R	O	T	T	E	R	D	A	M	
3.	A	M	E		T	E		R	E	A
4.	C	E	R	T	E	S		C	G	T
5.	O		A	O	S		S	E	A	L
6.	V	E	I	L		E	O	L		A
7.	I	N	S	E	R	T	I	O	N	S
8.	E	T		R	O	U		N	E	
9.		R	E	A	N	I	M	E	R	A
10.	P	A	R	I	S		I		F	A



## Tour de Belgique 2011

### Come back de l'ESM après six années d'absence

Le tour de Belgique de jogging et l'ESM, c'est de l'histoire ancienne.

Peu de membres se souviennent de la première participation de notre club à cet événement hors du commun.

C'était en 1988 et l'équipe était composée de Mathieu Posilovic, Jean-Pierre Mathieu, Yvan Marek, Georges Adant, Joseph Molinu, Dino Ninniri, Marcel Derville, Louis-Marie Bultot, Claude Van Collie et Dominique Guillaume. Sous le nom de « ESM – Courez \* », ce groupe fit mieux que se défendre puisqu'il termina en troisième position sur les 21 équipes inscrites cette année-là. Nos athlètes bouclèrent alors les 1003,3 kms du parcours en 69 heures 44 minutes et 29 secondes, ce qui correspond à une moyenne horaire de 14,386 km/h.

#### *2000 : le retour*

En 1995, j'ai eu l'opportunité de combler un désistement dans l'équipe du Sart Tilman (Liège). Cette première participation fut pour moi une expérience inoubliable, avec des personnes que je ne connaissais pourtant absolument pas auparavant. J'ai d'emblée été séduit par l'ambiance bon enfant, le fair-play, le parcours bucolique et le sérieux de l'organisation. Les Liégeois ont continué à m'intégrer dans leur groupe pour les éditions 1996 et 1997.

C'est le désir de partager cette aventure avec mes potes de l'ESM qui m'a poussé à tenter de constituer une équipe à Monceau en 1998 et 1999.

Ces tentatives ont échoué. Si un problème de communication fut à l'origine du premier échec, je ne m'explique toujours pas le pourquoi du second. Des affiches avaient été placées dans les vestiaires et dans le club house, une annonce avait été rédigée dans le périodique et, lors de la réunion de présentation, une seule personne avait répondu à l'appel : Marie-Paule Labrique.

Une initiative de Serge Mineur visant à former, en 1995, une équipe « Promusport » avait elle aussi avorté faute de combattants.

En 2000, la « cellule » mont-sur-marchienne de l'ESM décida de relever le défi avec enthousiasme. Douze ans après sa première participation, l'ESM était à nouveau sur le tour. Ont participé à cette édition : France Adant, Hubert Bossart, Marc Debu, Arnaud Drèse, Jacques Fondu, Pascal Fosse, Christian Mailier, Joseph Molinu, Jean-Pierre Van Wiennendaele, Alain Verstichel, Jean-Paul Montessino, Mathieu Posilovic. Les 1000,6 kms avaient été parcourus en 76 heures 37 minutes et 3 secondes à la moyenne de 13,059 km/h. Sixième sur 11, l'équipe baptisée « ESM – Province de Hainaut » termina à plus de 16 heures des premiers qui avaient réalisé une moyenne de 16,611 km/h (Duursport).

L'expérience enchantait tous les participants de sorte que, d'année en année, elle se répéta et, par effet de contagion, permit ainsi à de nombreux athlètes de l'ESM de prendre part à ce « must » du jogging en Belgique.

\*« Courez » était le nom du magasin d'articles de jogging tenu à Courcelles par un autre membre de l'ESM, Michel Limbourg.

## L'ESM Zephyr 2002

*Au moins 46 Esmiens différents peuvent dire : « I did it » (« Je l'ai fait »)*

En 2001, l'ESM termina à la seconde place (sur 11 équipes inscrites) en bouclant les 1002,7 kms en 69 heures 5 minutes et 11 secondes à la moyenne de 14,513 km/h. Il s'agissait de :

Mauro Antenucci, Eusébio Bilon, Hubert Bossart, Mathieu Posilovic, Alain Verstichel, Christian Mailier, Raymond Pinsmaye, Michel Skrobis, Jean-Pierre Van Wiennendaele, Joseph Molinu, Arnaud Drèse et Jacques Fondu.

Le bouche à oreille continua à faire des émules à Mont-sur-Marchienne et à Monceau. En 2002, deux équipes furent alignées : la première pour la perf, la seconde pour la fête. Mais toutes deux dans cet esprit d'aventure et de solidarité cher à l'Entente Spiridon Monceau ainsi qu'aux organisateurs de l'épreuve.

L'ESM – Sirocco, composée de Georges Adant, Mauro Antenucci, Eusébio Bilon, Jacques Fondu, Alain Francis, Christian Mailier, Joseph Molinu, Jean-Paul Montessino, Serge Sioli et Didier Soudan, fit encore monter la moyenne à 14,9 km/h en parcourant les 1003,9 kms en 67 heures 27 minutes et 14 secondes. Ce qui lui valut la troisième marche du podium. A ce jour, il s'agit aussi de la moyenne « record » du club sur le tour de Belgique.

L'ESM – Zéphyr comptait dans ses rangs Hubert Bossart, Albert Callebaut, Arnaud Drèse, Pascal Fosseuz, Christian Laviolette, Jean-Pierre Mathieu, Didier Sempo, Michel Skrobis, Olivier Vandervrecken et Jacques Van Reusel, et terminait à la 10<sup>ème</sup> place sur 15 inscrites en 77 heures 25 minutes et 13 secondes, à une moyenne de 13,0 hm/h.

Cette année-là, 15 équipes avaient pris le départ.



L'ESM Zéphyr 2002

Quatorze équipes prirent part au tour de Belgique 2003. L'ESM termina en troisième position en 71 heures 53 minutes et 39 secondes pour les 1000,9 kms que proposait cette édition. Et la moyenne générale frôlait les 14 km/h (13,922). Les aventuriers s'appelaient alors Mauro Antenucci, Eusebio Bilon, Hubert Bossart, Arnaud Drèse, Alain Francis, Christian Mailier, Michel Skrobis, Olivier Vandervrecken, Jean-Pierre Vanwinnendaele et Christian Lauwaert.



### ESM 2003

#### *Vint le temps des victoires...*

2004 fut l'année des contrastes. Essoufflement de quelques « anciens » sur le tour (dont votre serviteur) et regain de motivation de « nouveaux » ; moyenne horaire modeste (13,4 km/h) mais surtout – et c'est ce que la mémoire du club retiendra – la première victoire de l'ESM au tour de Belgique sur 9 équipes participantes. En effet, les Mauro Antenucci, Eusebio Bilon, Alain Francis, Arnaud Drèse, Christian Lauwaert, Jean-François Loëz, Didier Soudan, Olivier Vandervrecken, Jean-Pierre Vanwiennendaele et Marcel Vermassen remportèrent l'épreuve, qui comptait 1002 kms, en 74 heures 33 minutes et 20 secondes. Inutile de vous dire à quels flots l'Orval s'écoula dans les jours et les semaines qui suivirent... L'équipe vainqueur s'appelait en réalité « ESM – Pour Michel », en hommage à Michel Skrobis décédé en avril 2004 et qui avait été des nôtres à trois reprises.

Cette victoire devait en amener une autre. En 2005, l'équipe de l'« ESM – Marsupilami » remportait l'épreuve en parcourant les 1001,8 kms en 70 heures 58 minutes 44 secondes, soit à la vitesse moyenne de 14,114 km/h. Les vainqueurs s'appelaient Eusebio Bilon, Joël Brunebarbe, Francis De Putter, Arnaud Drèse, Jacques Fondu, Alain Francis, Jean-François Loëz, Christian Mailier, Philippe Paulus et Didier Soudan.

Sur les 5 équipes au départ de cette 22<sup>ème</sup> édition du tour de Belgique, l'ESM en alignait deux. En effet, l'équipe « ESM – Cracoucas » composée de Hubert Bossart, Roland Denis, Luc Dewulf, Pascal Fossez, Christian Lauwaert, Sébastien Leduc, Pascal Liégeois, Olivier Vandervrecken, Jean-Pierre Vanwiennendaele et Marcel Vermassen, monta, quant à elle, sur la troisième marche du podium après avoir parcouru la même distance en 79 heures 22 minutes 44 secondes à la moyenne de 12,62 km/h.

## *Cinq ans de traversée du désert*

De 2000 à 2005, l'ESM avait donc été présente sur les routes de tour pendant six années consécutives. Dans les années qui suivirent, la motivation s'est quelque peu émoussée. Il est vrai que malgré la victoire, l'édition de 2005 fut décevante tant par le nombre d'équipes participantes (5 coureurs au départ de chaque étape, c'est plutôt « confidentiel ») que par les conditions climatiques (merci à Alain pour les anoraks bleus qui nous furent d'un grand secours du 4 au 8 mai 2005). Les organisateurs méritent au passage un grand coup de chapeau de n'avoir pas mis « la clé sous le paillason » à l'issue de cette édition.

De notre côté, il ne s'est trouvé personne pour reprendre le flambeau et remettre sur pied une équipe ESMoise : ni à Monceau, ni à Mont-sur-Marchienne, ni ailleurs...

La prise en charge d'un tel projet, Alain vous le confirmera, n'est pas une mince affaire. Trouver 10 coureurs disposés à parcourir 1000 kms en 5 jours et 4 nuits (soit 100 kms chacun) constitue la première difficulté. Cela suppose non seulement des capacités physiques, mais également la volonté d'y consacrer le long week-end de l'Ascension, avec l'obligation de prendre congé le vendredi pour ceux qui ne font pas « le pont ». Cultiver l'esprit d'équipe et de solidarité chez chaque participant constitue en outre une condition sine qua non de la réussite du projet.

Mais le nœud du problème se situe bien entendu au niveau du budget.

A titre d'exemple, voici les différents postes budgétaires à prévoir dans l'organisation d'une équipe (dans des conditions optimales) :

<u>Postes</u>	<u>Montant</u>
Inscription	600,00
Véhicules (location de 3 véhicules de 4 m <sup>3</sup> )	750,00
Carburant (1200 km par véhicule)	360,00
Logement (4 nuits X 10 coureurs)	1.000,00
Ravitaillement (5 jours X 10 coureurs)	750,00
<b>TOTAL</b>	<b>3.460,00</b>

Ce budget « maximaliste » peut être revu à la baisse dans la mesure où, par exemple, des véhicules (et éventuellement une partie du carburant) sont mis à notre disposition par une société comme ce fut le cas cette année. On peut « raboter » dans la rubrique logement si des cellules décident de passer l'un ou l'autre moment de repos à la maison. Dans ce cas, le poste « carburant » sera revu à la hausse et les coureurs passeront plus de temps à l'intérieur du véhicule qu'à récupérer confortablement de leurs efforts. Et si l'on se contente de sandwiches et d'eau pendant toute la durée de l'épreuve, on peut encore économiser sur le poste des ravitaillements...

Quel que soit le scénario, on peut raisonnablement affirmer que la participation d'une équipe au tour de Belgique coûte entre 2500 et 3500 euros.

Comme il paraît impensable de demander 250 à 350 euros de participation à chaque coureur, l'organisation d'une équipe passe nécessairement par la recherche de sponsors, ce qui fut le cas chaque année, de 2000 à 2005.

## *Au Café des Sports, comme en 2000...*

C'est au Café des Sports à Mont-sur-Marchienne que, comme en 2000, lors d'un de nos nombreux débriefings d'après entraînement, resurgit l'idée de remettre le couvert à Ganshoren du 1<sup>er</sup> au 5 juin 2011. Ce soir de février, nous étions déjà huit autour de la table à nous porter candidats pour le tour de Belgique. Deux jours plus tard, l'équipe était complète : Mauro Antenucci, Eusébio Bilon, Joël Brunebarbe, Antoinette de Woot, Magali Dujacquier, Alex Dutrifoy, Pascal Fosse, Alain Francis, Christian Mailier et Kevin Wiczor.



## **ESM-CDS 2011**

Si nous avons décidé d'adjoindre l'étiquette CDS à notre nom de club, c'est que Marc Michaux, le patron du Café des Sports, a largement contribué au succès de notre aventure. Aventure dont nous n'avons malheureusement pas pu lui raconter les détails puisque Marc a décidé de nous quitter définitivement le mercredi 8 juin...

Pour la petite histoire, nous avons terminé deuxième sur les 8 équipes présentes cette année en couvrant les 1004 kms en 72 heures 34 minutes 21 secondes, à la moyenne de 13,834 km/h.

*A suivre...*

Christian Mailier

## Résultats des courses

### CHATELET 22/05/2011

	14 km	550 cls
1	DEKEYSER JONATHAN	48:00
2	HERNOULD FRANKY	49:07
3	VANDERBECK YVES	49:36
7	NEMETH CHRISTIAN	51:40
17	FRANCIS ALAIN	54:37
30	GOUVERNEUR BENOIT	56:23
38	BOUCHE RENAUD	58:14
40	GINESTRELLI WILLIAM	58:18
47	MAGIS BERNARD	59:14
54	PAULUS PHILIPPE	59:49
62	MAILIER CHRISTIAN	01:00:23
71	HORLAIT JEAN LUC	01:01:03
83	COVOLAN SERGIO	01:01:53
86	DE WOOT ANTOINETTE	01:01:56
89	BILON EUSEBIO	01:02:00
128	LIÉGEOIS PASCAL	01:05:16
153	BELLOTTO STEPHANE	01:07:00
163	ANTENUCCI MAURO	01:07:39
164	LIEGEOIS STÉPHANE	01:07:41
179	PICCINNI GUISEPPE	01:08:44
211	CECERE SANDRO	01:10:33
235	GEORGES ERIC	01:11:49
238	DELITTE BENEDICTE	01:12:00
270	SEGHIN VINCENT	01:13:03
299	SBRO SALVATORE	01:14:31
302	VRAY VALERIE	01:14:54
352	BOULANGER CHRISTINE	01:17:12
353	LAUWAERT CHRISTIAN	01:17:12
455	DE PAUW PASCALE	01:25:55
476	CHAUDRON ISABELLE	01:27:03
478	LEROY MICHEL	01:27:09
491	BRICOULT DAVID	01:29:29
507	CERINI CARLA	01:32:17
524	NOEL CHRISTIANE	01:35:08

### TOUR DE BELGIQUE 2011 2 - 6 JUIN

Classement final après 1004 km

1	COLLÈGE SAINT-GUIBERT	71:10:47
2	ESM - CDS	72:34:21
3	MILLE PATTES	73:52:22
4	KASTEELLOPERS VORSELAAR	75:44:16
5	PASSIVITEDEVANT.BE	75:48:42
6	2000 PATTES	78:32:12
7	DE PILAARBIJTERS	82:53:27
8	EXCELSIOR BRUXELLES	83:35:37

## Entraînements juillet août 2011

On travaille en petits groupes homogènes avec chef de groupe pour respecter la forme et les objectifs de chacun.

	06 juil -03 août	13 juil - 10 août	20 juil - 17 août	27 juil - 24 août
2010				
Pour tous	<i>Fin échauffement : 3 déboulés sur tour 1-200m. Ensuite sur circuit libre :</i>	<i>Fin échauffement : 3 déboulés sur tour 1200m</i>	<i>Fin échauffement : 3 déboulés sur tour 1200m</i>	<i>Fin échauffement : 3 déboulés sur tour 1200m</i>
GR 1 et GR 2	Fartlek par groupes de 3 à 6 max: 25 acc de 30 » ; récup selon celui qui accélère	* 5 x 200m /35 » * 5 à 6 x 1000m / 200 m trot	3 séries de 6 (côtes+ 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30	3 à 4 x 2000m (allure 10 kms) / récup 400 m trot + 6' 30-30
GR 3	Fartlek par groupes de 3 à 6 max: 20 acc de 30 » ; récup selon celui qui accélère	* 5 x 200 m /45 » * 3 à 4 x 1000m / 200 m marche et trot	3 x 2000m (allure 10 kms) / récup 400 m trot + 6' 30-30	3 séries de 6 (côte vita+ 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30
Gr 4	Fartlek par groupes de 3 à 6 max: 15 à 20 acc de 30 » ; récup selon celui qui accélère	* 5 x 200 m /45 à 50 » * 2 x 1000 m / 200m marche et trot	2 x 2000 m (allure course de 10 kms) / récup 400 m marche et trot' // «3'// 6' en 30-30	2 séries de 6 (côte vita + 50 m plat) rec trot // marche 6eme et 12eme + 6' en 30-30 circuit plat

**Mercredi 31 août** : courir pour les amis : 3 kms contre la montre



## Jogging de la Rochette

11ème épreuve du challenge Jacques Van Reusel

Lundi 15 août 2011

**Grande distance** : 10km400

**Petite distance** : 4km625

Départ : 11 h

Courses enfants à 10h

Remise des prix enfants : 3 VTT (un par course) et autres lots à 13h.

Remise des prix adultes : espèces aux 3 premiers de chaque catégories et tombola produits du terroir.

**Adresse :**

Rue de Biesme, 46 à 6280 Gerpennes (Fromiée)

**Contact :**

[www.gerpennesandco.be](http://www.gerpennesandco.be)

Robert Thonon

Rue de Biesme, 40 à 6280 Gerpennes

0495/11-40-84 071/50-37-70

[lisianelalieux@yahoo.fr](mailto:lisianelalieux@yahoo.fr)



## 4ème jogging de Sart-Eustache

12ème épreuve du challenge Jacques Van Reusel

Dimanche 21 août 2011

11,4 km et 7 km sur un parcours boisé et vallonné.

Départ 10h00 Place communale

Renseignements: D. Henin 0497 588 757

*Course pour enfants de 1 km.*





**Parc de Monceau**

**Mercredi 31 août 2011**

**23ème Courir pour les Amis**

13ème épreuve du Challenge Jacques Van Reusel

**Courir et se souvenir de tous les coureurs que nous  
avons connus et que nous n'oublions pas.**

**Contre la montre de 3000 m**

**Inscriptions** au Club House de 16h30 à 17h45

Premier départ à 18h puis toutes les 30 secondes.

Pas de primes, pas de tombola, le plaisir d'être là et  
le verre de l'amitié après la course.

## Galerie photos

Jogging des ruelles. Thuin  
Le 11 mai



Tour de Belgique  
Le 5 juin

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

## LA VIGNERAIE.

Avenue Jules Henin, 5  
6000 Charleroi.

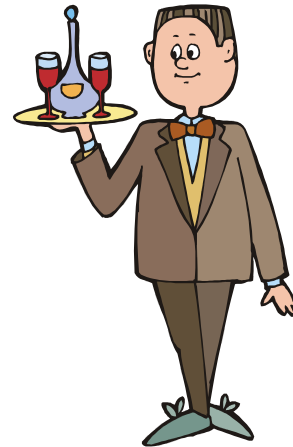
Tél. 071 31 32 27

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**

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

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

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

## SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

*Le spécialiste des rôtis préparés*

Place de Beignée, 2  
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34