



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Juillet-août 2011 n°7/8

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 prépas!

Le mot du CA

Après avoir profité d'un été exceptionnel nous sommes tous fins prêts à entamer la saison nouvelle.

Les projets sportifs ne manquent pas : un groupe de trailers s'attaquent à l'UTMB (Ultra trail du Mont-Blanc), petite balade en montagne de 166 km en moins de 46 heures ; d'autres se contenteront de la CCC (Courmayeur, Champex, Chamonix) qui ne compte que 98 km à parcourir en moins de 26 heures. Nous leur souhaitons beaucoup de courage et croisons les doigts pour que les conditions météo leur soient favorables.

Depuis le début août, nos marathoniens se sont remis à l'ouvrage. La préparation pour le marathon d'Amsterdam a sérieusement commencé. Je sens que de bonnes performances se profilent à l'horizon. Nous allons d'ailleurs honorer nos marathoniens de manière plus explicite : Jean-Marie prépare un palmarès des marathoniens de l'ESM et vous sollicitera à ce propos.

Je souhaite également une fructueuse saison sportive à ceux qui ne s'attaqueront pas à ces longues distances. Prenez du plaisir à courir, fixez-vous des objectifs en comptant sur l'effet d'émulation que procure la participation régulière aux activités sportives du club et investissez dans la solidarité et l'amitié.

Bonne rentrée,

Daniel

Dans ce numéro :

Rapport réunion	3
Entraînements septembre/octobre	5
Prépa marathon	6 à 10
Article	11 à 13
Annonces courses	13 à 18
La Potinière et mots croisés	19 à 22
Résultats des courses	23 à 26
Galerie photos	27 à 30

Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Philippe Dewolf	0496/35.46.62
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 du 8 juillet

Présents : Hubert BOSSART, Sébastien BOURGEOIS, Bénédicte DELITTE, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Olivier ROUSSEAU.

Excusés : Joël BRUNEBARBE, Roland DENIS, Jean-Marie LHERMITTE, Denis PEPINSTER.

Ordre du jour :

1. Approbation du procès-verbal du C.A. du 11 juin 2011.

2. **FÊTE DU CLUB le 12 novembre** : Option est prise pour la salle « La Marquise » à Jumet .

Ce sera le 12/ 11 et non le 19/11 comme annoncé antérieurement.

Traiteur : cfr 2010 « Mon traiteur » à confirmer au niveau des prix. Pour le dessert, Stéphane Liégeois a marqué son accord comme l'an passé.

Animation : On attend les propositions de Joël, Roland et Sébastien + voir les prix de D.J.

Challenge Club: comme années précédentes, Philippe REMY devant coordonner la remise des prix avec la cellule « équipements ».

3. DÉPLACEMENTS :

Marathon du Mont Blanc et courses annexes : IMPECCABLE « *ambiance de fous avec mise en valeur du club par les drapeaux accompagnant nos as dans la dernière remontée* ». L'accueil hôtel « logement et repas » a été parfait avec préparation de menus sportifs à un prix plus que raisonnable.

Amsterdam le 16 octobre pour lequel Paul Timmermans s'investit énormément, tant pour les semi-marathoniens que pour les marathoniens.

Proposition : début juillet 2012 – Trail du Jura (plusieurs distances) : en attente

Autre proposition : avril ou mai 2012, le marathon de VIENNE avec visites culturelles. (cfr CRACOVIE 2011) : en attente

4. ÉQUIPEMENTS :

Que veut-on ? Un singlet Femmes et Hommes, un T-shirt technique à manches courtes, Short + Cycliste, Survêtement (blouson + pantalon) type R90

Offres à rentrer pour le 12 août 2011.

5. CELLULE TECHNIQUE :

*STAGE « PrÉAMSTERDAM » au Val JOLY le weekend des 24 et 25 septembre 2011 : Joël B. a pris option pour 10 chalets de 6 personnes (3 nuits du vendredi au lundi) pour 220 € (soit +/-45€ par personne, nettoyage et « petitdÉj » compris).

*Proposition pour pistiers et trailers d'un stage « familial » d'une semaine début août 2012 à CHAMONIX. Les cellules « Organisation » + « Technique » + Paul Timmermans se mettent en phase et coordonnent la proposition.

*Stage à organiser au printemps 2012 ?

*« Comment développer notre dynamique sportive envers les jeunes. » : la problématique sera envisagée lors de la prochaine réunion.

6. LOCAUX :

Pas de réponse de l'Echevin FICHEROULLE donc envoi de nouveaux courriers, notre Président se charge de relancer nos demandes en mettant en exergue que des travaux seront réalisés si absence de réaction.

7. DIVERS :

*Site Internet : une rencontre est prévue prochainement avec Alain DAMAY

*CLUB « Mon école » : (Jean-Marie) Nous sommes capables de mettre des gens compétents mais comment se répartissent les responsabilités et quid des subventions.

*Collaboration HOC-ESM : réunion le mercredi 13 juillet à 19 h au Club House (Prochaine réunion : le vendredi 12 août 2011 à 19h30')

COMMUNICATIONS

Le club-house manque de bras...

Chacun sait que l'affluence y est particulièrement importante le mercredi. Quand tout le monde a soif en même temps, le service n'est pas facile... C'est pourquoi nous faisons appel aux bonnes volontés pour donner de temps à autre un coup de main : il s'agit de ramasser les bouteilles et les verres vides et d'approvisionner le frigo du bar à la demande de Charles et Josette. Une liste d'inscription est affichée sur la porte. Faites preuve d'esprit de club en vous inscrivant.

Notre beau parc de Monceau...

Nous nous sentons chez nous dans ce parc dont nous connaissons chaque brin d'herbe et chaque sentier. Sa beauté accueillante ne doit cependant pas nous faire perdre notre vigilance... Quelques individus malveillants importunent parfois nos joggeuses. Evitez donc de courir seules dans cet endroit pas toujours idyllique..



Nous avons appris le décès de la maman de Marie-Christine Rouly.

Nous présentons nos sincères condoléances à Marie-Christine et sa famille.



Georges Adant et Laurence ont la joie de vous annoncer l'arrivée de leur petite Pauline, née le 28 juillet 2011.

Toutes nos félicitations aux heureux parents.

Entraînements — Septembre octobre 2011

Me 07/09

travail en relais sur 30 tours de 300m (circuit vita) par équipe de 3 non-homogène
Marathon : 3 x 10' allure marathon / 5' trot / 10' en 30-30

Me14/09

Gr1 et 2: 6 x 200 m / 40" marche //3'R trot// 4 à 6 x 400 m / 1'15R // 3'R trot //
6 x 200 m / 40 "R trot.
Gr3 et 4: 5 x 200 m / 45'R // 3'R // 1 à 3 x 1000 m / 3'R marche //
5 x 200 m / 45'R marche
Marathon : 20 à 25' en 30-30

Me 21/09

Fartlek pour tous les groupes, en trèfle dans le verger entre 4 et 6 tours
Marathon : 8 à 10 x 2' (1' allure 10 kms / 1' allure 5 kms) / récup 2' trot léger

Me 28/09

1000m pour tous les groupes :
entre 4 et 6 répétitions avec 1' à 1'30" de rec trot ou 200m marche
Marathon : 8 à 10 x 1000m /200m récup trot léger

Me 05/10

Pour tous : 2000m allure seuil - 3 à 5' récup et travail sur 30"lent-30" vite :
Gr1 et 2: 2 x 10' avec 2'30' rec au trot
Gr3: 2 à 3 x 6' avec 3' rec au trot
Marathon : 3 x 2000m allure seuil / 400m trot léger

Me 12/10

Travail en côtes; 12 côtes verger en alternant, tape-fesses, élévation des genoux et multibonds / récup trot léger; ensuite:
Séries de 800m pour tous les groupes; entre 5 et 10 répétitions avec rec 400m trot léger
Marathon : 3 x 1000m allure marathon + 6 ' en 30-30

Me 19/10

Travail en côtes; 12 côtes verger en alternant, tape-fesses, élévation des genoux et multibonds / récup trot léger; ensuite:
Gr1 et 2: 2 à 3 séries de (8x 30-30) rec 2'30 au trot
Gr3 et 4: 2 à 3 séries de (6x 30-30) rec 3' 00 au trot
Marathon : 30' cool + étirements légers

Me 26/10

Travail en côtes; 12 côtes verger en alternant, tape-fesses, élévation des genoux et multibonds / récup trot léger; ensuite:
Gr1: 6 à 8x 500m /rec 1' à 1'15" marche
Gr2: 8 à 10 x 400m / 1'15 rec
Gr3: 8 à 10 x 300m / rec 1'
Gr4: 10 à 12 x 200m/ rec 40"

Préparation marathon

- **Test 2000 m tableau prévisionnel**

Pour réussir son marathon, c'est-à-dire faire le temps que l'on espérait, il faut d'abord bien se préparer. La préparation commence par un test, véritable état des lieux de sa condition physique, sur lequel on va baser son programme. Ce test permet de déterminer les bonnes allures d'entraînement. Il est aussi prédictif du résultat potentiel à l'issue de la préparation. Bien sûr, il n'y a pas de recette magique ; même avec une préparation soignée, il y a une marge d'erreur de +/- 3', sans compter les conditions du jour de la compétition. Le test de 2000m est le plus classique. Il s'agit de le réaliser de façon régulière mais à intensité maximale. Il convient à tous mais pour les plus chevronnés (et les plus endurants), un test de 4 x 1000m avec 1'30 au trot (200m) conviendra mieux. Pour prévoir son temps à partir de ce test, on calcule la moyenne des 1000m et on la multiplie par deux. On peut ainsi utiliser le tableau avec le test 2000m.

6'30	2h46	7'10	3h05	7'40	3h20	8'10	3h34	8'40	3h48	09'15	4h05	10'15
6'40	2h50	7'20	3h10	7'50	3h24	8'20	3h38	8'50	3h52	09'30	4h12	4h???
6'50	2h55	7'30	3h15	8'00	3h29	8'30	3h43	9'00	3h55	10'00	4h20	10'30
7'00	3h00							9'10	3h59			4h???
												10'45
												5h???

- **Allures**

Pour tenir l'allure kilométrique prévue durant 42 kms, il faut une bonne base d'endurance, mais il faut surtout être capable de rester en équilibre (oxygène, cardiaque, acidité,...) durant toute la compétition. Les longues sorties lentes sont intéressantes mais ne contribuent que partiellement à la préparation. Bien sûr, une préparation marathon nécessitera une augmentation du volume hebdomadaire d'entraînement mais la réussite est d'abord dans le travail de qualité.

Il s'agira donc d'être capable de soutenir, à l'entraînement, des allures plus rapides que le marathon, durant un temps déterminé, pour élever son seuil d'équilibre. Ainsi, si vous êtes par exemple capable de courir une série de 1000m en 4'50 plutôt que 5', il est probable que vous puissiez aussi gagner 10 sec à chaque km de votre marathon (soit 42 x 10 sec, soit 420 sec, soit encore 7 min... !). Il faut donc s'astreindre à un programme qui va vous amener progressivement à recycler l'acidité mais aussi à avoir un seuil d'endurance élevé. Le test permet de déterminer les plages dans lesquelles vous devez travailler pour progresser, sans vous blesser ni vous dégoûter.

Voir tableau page 8

- **Programme 10 semaines**

Ce programme de 10 semaines permet de progresser dans les différentes qualités exigées par le marathon.

Le travail le plus difficile, celui de l'amélioration du seuil anaérobie (80 à 85% de la fréquence cardiaque maximale), est programmé le mercredi, de telle façon qu'il puisse être réalisé en groupe ; attention toutefois, à respecter les allures données par le test et à organiser les groupes en conséquence.

Le samedi est consacré à l'amélioration et surtout à l'entretien de la VMA (vitesse maximale aérobie) ; ce travail n'est pas très dur mais sa répétition régulière, chaque semaine assure une progression. Une petite course de 10 à 12 kms convient aussi et remplace ce travail. Le dimanche sera réservé à l'amélioration de l'endurance avec des longues sorties. Mais pour que celles-ci soient productives, il faut y introduire de la qualité, soit de l'allure marathon (pour mémoriser le rythme), soit de l'allure seuil.

Le reste des séances est consacré à l'endurance, sur des sorties plus courtes ; on peut aussi faire une sortie vélo qui présente l'avantage de ménager les articulations et donc d'être moins traumatisante. Car une augmentation de plus de 20 % du volume kilométrique hebdomadaire provoque souvent des traumatismes comme des tendinites...

- **Entraînements semi-marathon.**

Le plan du marathon peut convenir si l'on part de la bonne référence du test 2000m. Les différences :

- Faire un volume hebdomadaire moins important et se contenter de longues sorties de 1h-15 mais veiller à terminer un peu plus vite les derniers kms ou remplacer les 5 kms allure marathon par 3 kms allure semi.
- Dans le fractionné du mercredi, prendre les allures des marathonniens mais terminer le dernier tiers (quart) plus vite.
- Bien soigner le fractionné du samedi ; éventuellement remplacer les 30-30 par des 200m au chrono avec 40 à 45" récup marche.

- **Test 2000m, fréquence cardiaque, allures fractionné.**

Le tableau ci-dessous donne des indications générales pour mieux situer les plages de fréquences cardiaques lors des différents types d'efforts.

Attention, il s'agit seulement d'indications car ces paramètres sont individuels et peuvent aussi varier légèrement suivant l'état de forme du moment (même d'une semaine à l'autre)

FC max	End base	End active	End seuil	VMA
195	130 148	149 167	168 182	182 195
190	125 145	146 162	163 176	177 190
185	120 140	141 159	160 172	173 185
180	115 134	135 154	155 167	168 180
175	110 130	131 150	151 163	164 175
170	105 125	126 145	146 158	159 170

Allures	2h45-59	3h00-14	3h15-29	3h30-44	3h45-59	4h00-4h15	4h16-4h30
Endurance cool	4'30	4'50	5'15	5'30	5'50-6'00	6'00-6'15	6'15-6'30
Marathon	3'55 - 4'15	4'15 - 4'36	4'36 - 5'00	5'00 - 5'20	5'20 - 5'40	5'45 - 6'03	6'06 - 6'25
Semi- marathon	1h19 - 1h25	1h26 - 1h33	1h33 - 1h40	1h41 - 1h47	1h48 - 1h54	1h55 - 2h02	2h03 - 2h09
	3'45 - 4'02	4'05 - 4'25	4'25 - 4'45	4'46 - 5'05	5'06 - 5'25	5'28 - 5'46	5'50 - 6'05
Seuil	3'40 - 3'55	3'55 - 4'17	4'18 - 4'38	4'38 - 5'00	5'00 - 5'18	5'20 - 5'35	
10 kms	35'30 - 38'30	39'00 - 42'00	42'00 - 45'15	45'16 - 48'30	48'30 - 51'40	52' - 54'54	55' - 58'
	3'35 - 3'50	3'55 - 4'12	4'12 - 4'32	4'35 - 4'50	4'50 - 5'10	5'12 - 5'30	5'30 - 5'50
1000m	3'25 - 3'40	3'40 - 3'55	3'55 - 4'10	4'10 - 4'25	4'25 - 4'45	4'50 - 5'15	5'15 - 5'30
300m	53 » - 58 »	59 » - 1'03	1'03 - 1'07	1'08 - 1'12	1'12 - 1'16	1'16 - 1'19	1'20- 1'25
200m	35 » - 38 »	38 »5 - 41 »	41 » - 44 »	44 »5 - 46 »5	47 » - 50 »	50 » - 53	54 » - 56 »

• Temps passage semi et marathon à allure régulière.

Km	Mille	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 mar 21km097	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon 42km195
3:40	5:54	18:20,0	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
3:50	6:10	19:10,0	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
4:00	6:26	20:00,0	40:00	60:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
4:10	6:42	20:50,0	41:40	62:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
4:20	6:58	21:40,0	43:20	65:00	1:26:40	1:31:25	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
4:30	7:15	22:30,0	45:00	67:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
4:40	7:31	23:20,0	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
4:50	7:47	24:10,0	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
5:00	8:03	25:00,0	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:30:59
5:10	8:19	25:50,0	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
5:20	8:35	26:40,0	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
5:30	8:51	27:30,0	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
5:40	9:07	28:20,0	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:06
5' 50"	29' 10" 0h	58' 20"	1h 27' 30	1h 27' 30	1h 56' 40"	2h 03' 05"	2h 25' 00	2h 55' 00	3h 24' 00	3h 53' 00	4h 06' 00"
6' 00"	30' 00" 00	1h 00' 00"	1h 30' 00"	1h 30' 00"	2h 00' 00"	2h 06' 36"	2h 30' 00	3h 00' 00	3h 30' 00	4h 00' 00	4h 13' 00"
6' 10"	30' 50" 00	1h 01' 40"	1h 32' 30"	1h 32' 30"	2h 03' 20"	2h 10' 07"	2h 34' 00	3h 05' 00	3h 35' 00	4h 06' 00	4h 20' 00"
6' 20"	31' 40"	1h 03' 20"	1h 35' 00"	1h 35' 00"	2h 06' 40"	2h 13' 38"	2h 38' 00	3h 10' 00	3h 41' 00	4h 13' 00	4h 27' 00"

Semaines	mercredi	jeudi	samedi	dimanche
Sem 1	10/08/2011 : 4 à 6 x 1000m / 200m récup trot + 6' en 30-30		2 x 8' en 30-30 / 3' récup trot	Longue sortie 1h30 à 2h - route
Sem 2	17/08 : 3 séries de 6 (côtes+ 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30		8 à 10 x 300m	1h15 cool route
Sem 3	24/08 : 3 x 2000m / récup 400m trot		8 x 30 » en côte / récup trot	Longue sortie 1h30 à 2h - route
Sem 4	31/08 : échauf+ 5 x 100m+ 3 kms CLM à 100%+ 15' trot léger+10' en 30-30		2 x 8' en 30-30	1h15 dont 5 kms allure marathon + 2 kms seuil - route
Sem 5	07/09 : 3 x 10' allure marathon / 5' trot / 10' en 30-30		10/09 Semi de Binche	45' à 1h cool + étirements
Sem 6	14/09 : 20 à 25' en 30-30		10 kms Mont ste Gene (+ 10 kms cool en groupe ?)	1h30 cool souple
Sem 7	21/09 : 8 à 10 x 2' (1' allure 10 kms / 1' allure 5 kms)/ récup 2' trot léger		10 x 200m/ 40 » récup <i>ou</i> <i>stage Val Joly</i>	1h15 dont 5 kms allure marathon + 2 kms seuil - route <i>ou stage Val Joly</i>
Sem 8	28/09 : 8 à 10 x 1000m / 200m récup trot		2 x 8' en 30-30	Longue sortie 1h30 à 2h - route
Sem 9	05/10 : 3 x 2000m allure seuil / 400m trot léger		2 x 6' en 30-30	1h15 dont 5 kms allure marathon -
Sem 10	12/10 : 3 x 1000m allure marathon + 6' en 30-30		30' cool + étirements	Marathon Amsterdam

Autres : (min 4 entraînements par semaines)

1 à 2 sorties endurance, allure libre sur sol souple, 45 à 70'.

Une sortie vélo min 1h30 peut constituer une sortie supplémentaire sans risque de blessure.

La compét du WE (sur 10 à 12 kms) remplace le travail de qualité du samedi ; ajouter des bornes pour faire le volume de la longue sortie.

En grisé : grosse semaine en volume

Les 10 accidents à éviter

Si sport rime encore trop souvent avec accidents, ce n'est heureusement pas une fatalité. Une bonne connaissance de leurs circonstances de survenue peut permettre une prévention efficace. Sinon, il ne reste plus qu'à dispenser les bons conseils. Petit tour d'horizon des divers cas de figure.

1. Crampes

De quoi s'agit-il : de contractures involontaires et douloureuses d'un muscle ou d'un faisceau de muscles.

Les signes : elles débutent brutalement. Peuvent survenir au repos, voire la nuit, ou à l'occasion de la contraction volontaire d'un muscle déjà en position de raccourcissement maximal.

Que faire à l'officine : mise au repos, éviter les mouvements brusques de la zone touchée, réhydratation avec une eau sucrée et riche en sels minéraux, massages doux avec une pommade décontractante.

Traitement médical : nécessaire qu'en cas de crampes récurrentes.

Comment prévenir : toujours bien s'hydrater avant, pendant et après l'exercice physique. Veiller aussi aux apports en minéraux. Toujours fait précéder l'exercice d'une période d'échauffement. Préparer les muscles à l'effort avec une préparation locale spécialement formulée.

2. Contusion musculaire

De quoi s'agit-il : d'un coup appliqué sur un muscle en contraction, avec des lésions variables touchant les fibres musculaires.

Les signes : douleurs au point d'impact, enflure, parfois ecchymoses.

Que faire à l'officine : cryothérapie, anti-inflammatoires locaux, mise en place d'un bandage modérément serré.

Traitement médical : en général pas nécessaire.

Comment prévenir : emploi de protections spécifiques.

3. Claquage

De quoi s'agit-il : de la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires, conséquence d'un effort excessif, associée à une hémorragie locale puis d'un œdème.

Les signes : douleur brutale et intense en « coup de poignard » survenant au cours d'un effort physique, accompagnée souvent d'un bruit de claquage. La douleur est présente au repos et le muscle a une forme anormale.

Que conseiller à l'officine : Cryothérapie. Consulter au plus vite un médecin. En attendant, on peut conseiller de bander le muscle et de le surélever.

Traitement médical : anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants, bandage serré ou contention adhésive. La chaleur et les massages sont à proscrire.

Comment prévenir : échauffement suffisant, entraînement progressif, hydratation.

4. Élongation musculaire

De quoi s'agit-il : des microdéchirures dans des fibres musculaires provoquées par un travail allant au-delà des possibilités du muscle.

Les signes : douleur brutale au cours d'une activité physique ou immédiatement après. Disparaissent généralement au repos.

Que conseiller à l'officine : cryothérapie, bandage, consultation médicale.

Traitement médical : un repos d'une dizaine de jours est souvent prescrit associé à un traitement par kinésithérapie, anti-inflammatoires locaux, antalgiques, myorelaxants.

Comment prévenir : échauffement suffisant, hydratation et adaptation de l'effort physique à l'âge.

5. Déchirure musculaire

De quoi s'agit-il : rupture partielle ou complète d'un muscle.

Les signes : douleurs intenses, impotence, déformation du muscle.

Que conseiller à l'officine : cryothérapie, consultation médicale en urgence. Ne pas masser.

Traitement médical : immobilisation, chirurgie dans les cas graves, physiothérapie douce.

Comment prévenir : échauffement, activité physique progressive, éviter les efforts trop intenses ou prolongés.

6. Tendinites

De quoi s'agit-il : inflammation, souvent douloureuse, mais sans lésion du tendon : tennis (tendinite du coude ou épicondylite), course (tendinite du talon d'Achille).

Les signes : douleur locale.

Que conseiller à l'officine : anti-inflammatoires locaux, immobilisation

Traitement médical : kinésithérapie, anti-inflammatoires, infiltration d'un corticoïde, port d'une orthèse.

Comment prévenir : échauffement suffisant, port de chaussures adaptées.

7. Entorse

De quoi s'agit-il : lésion plus ou moins importante des ligaments d'une articulation.

Les signes : l'entorse bénigne (ou foulure) correspond à une simple distension ligamentaire, avec des points douloureux et un œdème. L'entorse grave correspond à une rupture de ligaments avec mouvement anormal de l'articulation. La douleur, qui peut survenir après un bruit de craquement, peut être très intense. La présence d'un hématome est un signe de gravité.

Que conseiller à l'officine : cryothérapie, éviter l'appui, immobilisation, surélévation du membre, compression, anti-inflammatoires locaux. En l'absence d'amélioration franche dans les 3 jours, une consultation médicale s'impose.

Traitement médical : immobilisation durant 2 à 6 semaines selon la gravité. Anti-inflammatoires. Une réparation chirurgicale peut être nécessaire.

Comment prévenir : protections spécifiques, échauffement avant l'exercice.

8. Rupture du ligament croisé antérieur (genou)

De quoi s'agit-il : situé au centre du genou le ligament croisé antérieur est l'un des 4 ligaments de cette articulation. Sa rupture entraîne une diminution de la stabilité du genou.

Les signes : craquement, douleur violente puis gonflement. La rupture survient le plus souvent à la suite d'une torsion violente du genou lors d'une réception d'un saut ou d'un changement de direction, le pied restant bloqué au sol : ski, sports de ballon ou de combat.

Que conseiller à l'officine : port d'une orthèse de maintien en attendant de consulter un médecin.

Traitement médical : rééducation ou traitement chirurgical (reconstruction du ligament, en général après un certain délai).

Comment prévenir : bonne préparation physique, échauffement correct, port de protections.

9. Fracture

De quoi s'agit-il : les fractures traumatiques sont la conséquence d'un accident violent. Les fractures de fatigue (dues à des efforts très prolongés et à des microtraumatismes répétitifs) représentent environ 10 % de toutes les fractures liées au sport.

Les signes : douleur brutale, avec ou sans déformation. Douleurs atypiques survenant progressivement dans les fractures de fatigue.

Que conseiller à l'officine : consultation médicale immédiate.

Traitement médical : réduction de la fracture, immobilisation jusqu'à la consolidation.

Comment prévenir : emploi de protections adaptées, la prévention des fractures de fatigue est favorisée par une alimentation équilibrée (riche en calcium et vitamine D) et une bonne hydratation.

10. Rupture du tendon d'Achille

De quoi s'agit-il : le tendon d'Achille relie le triceps (muscle du mollet) au calcanéum, permettant de soulever le talon. La rupture, qui survient rarement sur un tendon sain d'un jeune sportif (8 fois sur 10 chez un homme quadragénaire), est souvent causée par un effort brutal de démarrage (foot ou tennis) ou lors d'un saut.

Les signes : le sujet ressent un choc ou un claquement comme s'il avait reçu un coup, une pierre ou une balle. Le plus souvent, il tombe avec un pied qui ne répond plus. La cheville gonfle et la douleur peut être importante. La marche peut demeurer possible en posant le pied à plat et de côté.

Que conseiller à l'officine : mise au repos de la partie atteinte, immobilisation par un bandage, cryothérapie. La consultation rapide d'un médecin est impérative

Traitement médical : technique orthopédique non chirurgicale (plâtrage de la cheville) - longue et nécessite une kinésithérapie prolongée - technique chirurgicale classique (ouverture sur 10 à 15 cm et suture des deux parties du tendon), technique percutanée (petites incisions en partie basse de la cheville).

Comment prévenir : recommander la prudence aux sportifs à partir de 40 ans. Attention à la prise de fluoroquinolones ou de corticoïdes qui augmentent le risque.

› [DIDIER RODDE](#)

Le Quotidien du Pharmacien du : 29/11/2010

Mercredi 31 août 2011

23 ème "COURIR POUR LES AMIS"

Course contre la montre de 3000 m

(dans le parc de Monceau sur le parcours du pont de bois)

Inscription (gratuite) au club House de 16H30 à 17H45.

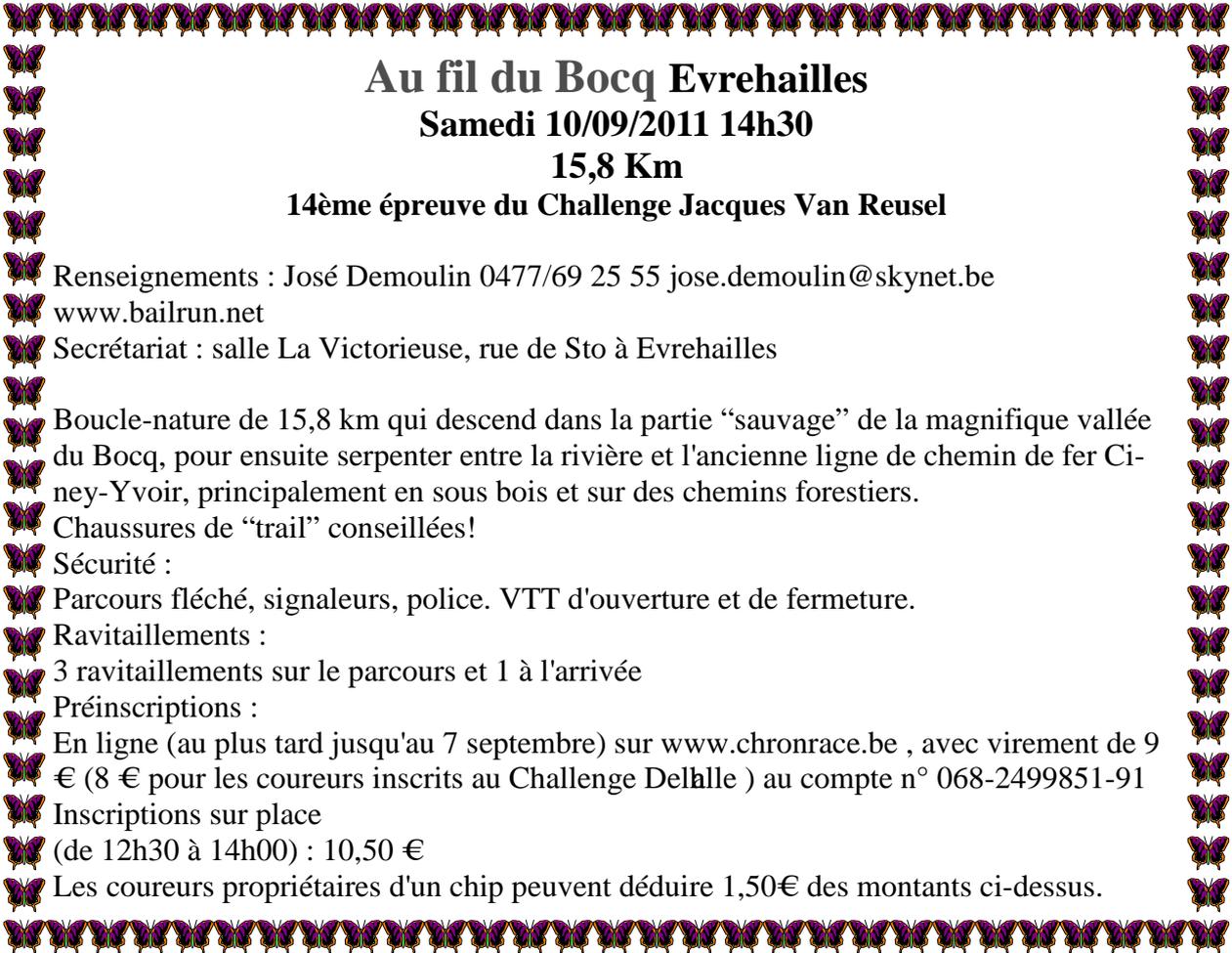
Premier départ à 18H00, puis toutes les 30 secondes.

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

Courir pour les amis.

Comme chaque année depuis 22 ans, nous organisons ce 31 août dans le parc de Monceau un trois mille mètres contre la montre à la mémoire de nos amis ESMiens disparus. Cet événement qui rythme annuellement la vie du club a été créé à l'origine pour honorer la mémoire de Marcel, membre du club décédé en plein effort sportif. Au fil des années, plusieurs noms se sont hélas ajoutés... En testant nos performances nous aurons donc à cœur d'avoir une pensée pour eux ...

Luigi Merenda (†2010),
Jean-Pol Montessino (†2008),
Jacques Godeau(†2008),
Anna Avalone(†2006),
Jean-François Loez(†2005),
Michel Skrobis(†2004),
Jacques Van Reusel (†2003),
Gilbert ?(†2001),
Luigi Mengoni(†2001),
Bruno Ciot (†2000),
Mario Ballarini (†2000),
Marcel Fossez (†1986?),



Au fil du Bocq Evrehailles

Samedi 10/09/2011 14h30

15,8 Km

14ème épreuve du Challenge Jacques Van Reusel

Renseignements : José Demoulin 0477/69 25 55 jose.demoulin@skynet.be

www.bailrun.net

Secrétariat : salle La Victorieuse, rue de Sto à Evrehailles

Boucle-nature de 15,8 km qui descend dans la partie "sauvage" de la magnifique vallée du Bocq, pour ensuite serpenter entre la rivière et l'ancienne ligne de chemin de fer Ciny-Yvoir, principalement en sous bois et sur des chemins forestiers.

Chaussures de "trail" conseillées!

Sécurité :

Parcours fléché, signaleurs, police. VTT d'ouverture et de fermeture.

Ravitaillements :

3 ravitaillements sur le parcours et 1 à l'arrivée

Préinscriptions :

En ligne (au plus tard jusqu'au 7 septembre) sur www.chronrace.be , avec virement de 9

€ (8 € pour les coureurs inscrits au Challenge Delhalle) au compte n° 068-2499851-91

Inscriptions sur place

(de 12h30 à 14h00) : 10,50 €

Les coureurs propriétaires d'un chip peuvent déduire 1,50€ des montants ci-dessus.

15 ème jogging de Mont Ste Geneviève

15ème épreuve du challenge Jacques Van Reusel

Samedi 17 septembre 2011 à 15h00

**10,9 km, parcours légèrement vallonné et sentiers forestiers
(4,9 km à 14h15)**

Inscriptions sur place: 5€

Départ: Place Communale de Mont Ste Geneviève.

STAGE ESM AU VAL JOLY

Du vendredi 23 (16h) au
lundi 26 septembre 11 (10h).

Logement en chalets de 6 pers.

COÛT: 45 € / pers.

(logement + p'tit dej offert par le club)

Inscriptions avant le 05/09 aux valves au club

Paiements avant le 05/09 au compte

001-4601334-21 de l'ESM

A LA DECOUVERTE DU BRABANT WALLON

UNE INITIATION AU CONCEPT DU TOUR DE BELGIQUE

DIMANCHE 30 OCTOBRE 2011

UN CIRCUIT PEDESTRE DE 33.5 KM A REALISER SOUS FORME DE RELAIS (2 OU 3 COUREURS PAR EQUIPE) AVEC L'APPUI D'UNE VOITURE GUIDE OU D'UN VTT

2 ETAPES BIERGES – MARANSART ET RETOUR

C'est l'occasion de découvrir le concept TB pour ceux qui ne l'ont pas encore expérimenté, et peut-être pourrons-nous aussi penser à la constitution d'une nouvelle équipe ESM pour le prochain TB 2012. Vous trouverez des affiches à l'entrée des vestiaires et dans le club-house

Je suis disponible pour tout renseignement complémentaire. Christian Mailier

Projets 2012...

Voici divers projets pour 2012 (et oui, déjà...) lancés par le CA et soumis à votre réflexion. Si vous êtes intéressé(e) par un ou plusieurs de ceux-ci, parlez-en autour de vous mais aussi aux membres indiqués au bas de chacun des projets qui les feront évoluer dans un avenir raisonnable.

Fin mai 2012 - La CHAMPENOISE en deux jours avec le dimanche une approche vinicole de la région.

Denis P. et Roland D.

STAGE : Mars 2012 1 semaine à la côte belge -organisé conjointement avec le club de FLEURUS
Olivier R et Sébastien B

STAGE : du 4 au 11 août 2012 - CHAMONIX - 60 places dans infrastructures agréables pour principalement trailers, pistiers...

Sébastien B et Joël B

Qu'on se le dise...

Le CA compte aussi mettre l'accent sur la participation de nos plus jeunes à ces stages.

5^{ÈME} SAMEDI 29 OCTOBRE 2011 À 14H30

DUO DE L'HALLOWEEN

Château de Monceau sur Sambre

Jogging de 9,1 km à parcourir à 2 en même temps

ET PONEY CLUB GRATUIT

ENFANTS À 13H30

RENSEIGNEMENTS : ALAIN FRANCIS 0495/ 45 59 63

La potinière

La Fédération Belge Francophone d'Athlétisme du Monde du Travail , à laquelle est affilié l'ESM, possède une revue trimestrielle que vous pouvez consulter au coin « lecture » du club (Clubhouse). Nous comptons sur vous pour ne pas emporter ces revues disponibles.

Dans le n° 29 (3^{ème} trimestre 2011), j'ai relevé que le 25 septembre prochain aura lieu sur la piste agréable de BRAINE-L'ALLEUD le Championnat FBFAT de course sur l'heure. Cette distance assez prisée dans les années 80 permet à tout un chacun de situer plus ou moins exactement un temps de référence sur notre échantillonnage le plus fréquent.

Le 8 octobre auront lieu en matinée diverses épreuves à BELOEIL dont la 20^{ème} édition du Marathon, un marathon relais et un semi-marathon. (Tél : 069/68.96.40). Le 48^{ème} cross travailliste d'EVERE aura lieu le 20 novembre 2011 à partir de 12h. Enfin, au niveau des résultats, notons la 5^{ème} place de Georges LESSIRE, athlète du club dans la catégorie Vétérans hommes au 20 kms Marche de Sirault qui constituait le Championnat F.B.F.A.T. (2h 49'37)

Dans le même ordre d'idées, le numéro 19 de la revue trimestrielle ZATPEK (août-septembre- octobre 2011) offre plus d'un article intéressant : une comparaison scientifique entre la pratique professionnelle du vélo et celle du marathon, le calcul d'un bilan carbone au niveau course à pied, sur les problèmes liés aux orteils dans notre pratique athlétique (certains Ô horreur se les font ôter...) ou encore sur les courses réservées uniquement aux femmes. A consulter au club house à partir du 15 août.

Nos mousquetaires « trailers » à l'assaut des Alpes

Dans l'histoire du club pourtant riche en performances diverses, le dernier weekend d'août devrait prendre une place importante puisque jamais sans doute jusqu'ici, certains de nos membres n'auront tenté une course aussi dure et longue que celle où sont engagés nos quatre mousquetaires : Marco BALLERINI , Patrick CARPENTIER , Bernard PAULUS et Marco PIACENTINI. Imaginez-vous près de 170 kilomètres en montagne avec un dénivelé positif proche de 9600 mètres. L'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) constitue une des plus belles chevauchées fantastiques que peuvent accomplir des ultra-trailers (2300 admis au départ sur base de points acquis l'année précédente). 48 heures leur sont permises pour accomplir en semi-autosuffisance ce grand raid dont la préparation à elle seule, rien que d'y penser, me laisse déjà sans souffle. Outre de nombreuses montées, ils franchiront quatre grands cols et passages près de refuges. Bernard sort d'un printemps « intensif » puis, après le Tour de Belgique, du trail de la Vanoise tandis que Marco P. , est lui allé se préparer en Italie, la terre où il se sent le mieux. Nos deux autres amis se sont préparés d'une manière plus classique, mais tous feront partie de notre attention extrême au cours de ces deux jours. Notons que vous pouvez les suivre sur le site www.ultra-trailmb.com .

Parallèlement, quatre autres mousquetaires se lanceront à l'assaut de ce qu'on appelle la « petite sœur » (mais musclée déjà...) de l'UTMB, à savoir la CCC (Courmayeur, Champeix, Chamonix- 98 kms, 5600 m de dénivelé positif, 26 heures de délai et 1800 coureurs admis au départ). Olivier DUMONT, Alain GIVANNANGELO, Philippe MACAIGNE et Joseph PICCINI profiteront aussi sans doute des conseils avisés des 4 précédents qui avaient réussi avec succès cette même épreuve en 2010 sous des conditions atmosphériques dantesques. Une équipe « intendance » composée de Magali D, Patrick Vdh et Annie, Estelle et Clara (compagne et fille de Marco B.) ainsi que Julia (épouse d'Alain G.) accompagnera nos champions qui auront bien besoin aussi de leurs encouragements. Tous nos vœux de réussite accompagnent nos huit amis dans cette expédition unique et nous leur souhaitons que l'arrivée au cœur de CHAMONIX sera pour chacun d'entre eux synonyme d'exaltation incomparable.

Reportage plus complet dans le prochain périodique.

ESM - Brésil

Très prisée cette destination en 2011. En effet, Sébastien BARBIER, durant 12 jours, et quoique blessé, a cependant participé aux Championnats du monde militaire. Bien que teinté de légère déception (mode de vie, Copacabana décevant, ...), son déplacement lui laissera quand même quelques bons souvenirs.

En outre, mais ici, dans le cadre d'un échange Rotary Club, s'est envolé pour Sao Paulo, il y a peu, Simon SCORNEAU qui va donc y poursuivre un parcours scolaire. Ce garçon très sympathique et ouvert sur le monde de demain nous a promis qu'il donnerait de ses nouvelles, notamment par sa Maman Martine LEBEAU. Quelle belle expérience de vie ! Bon séjour Simon.

Ah ! Ce cher Alain...

Au hit-parade des V.I.P. du club, cet été, un athlète sort incontestablement du lot. En effet, non content d'avoir coordonné avec Christian MAILIER la cellule « ESM-CDS » au Tour de Belgique, Alain FRANCIS ambitionne ce samedi 20 août de participer « Au BEAU Vélo du bout du monde », cher à VIVACITÉ et à Adrien JOUVENEAU. A l'automne prochain, le groupe sélectionné s'envolera pour la Guadeloupe. A Wareme (étape du jour), il accomplira, face à un seul adversaire, des épreuves sportives et après avoir effectué une chasse au trésor, il répondra à des questions sur les thèmes suivants : Vivacité radio, la ville hesbignonne du jour, la Guadeloupe bien sûr et Faudel (un des invités du podium le soir). A l'heure où vous lirez ces lignes, sans doute saurons-nous si notre globe-trotter fera partie du voyage. C'est tout ce que nous lui souhaitons. Pour la petite histoire, mais ce n'est sans doute que partie remise, Antoinette De WOOT a échoué de très peu dans son projet de se joindre au groupe tandis que rappelons-le, Johan MAILIER, le fils de Christian, avait fait partie du voyage 2010.

Mais ce n'est pas tout. En vacances, début juillet, avec son comparse Didier HENIN, ils ont lié contact avec l'incomparable Pierre RICHARD, ce qui nous vaut cette superbe photo qui ferait pâlir plus d'un Tintin reporter. Ce n'est pas tout puisqu'une autre photo nous les montre avec un marathonien français de grande réputation qui termina notamment 2 fois 2^{ème} au marathon de New York dans les années 80, avec des temps inférieurs à 2h15'.



La famille **ADANT** s'est agrandie le 28 juillet avec la naissance de la petite **Pauline** qui a déjà tout le talent athlétique de la famille quand elle balance les jambes. Félicitations à la maman, à Georges junior, aux grands-parents, sans oublier France qui nous n'en doutons pas, aura une nouvelle compagne d'entraînement très bientôt.

Bonne nouvelle : Jean **HORVATH**, alias Jean Valjean, va mieux. Après un gros problème de santé, il retrouve toutes ses facultés et nous espérons bientôt le revoir parmi nous.

Wolphi

Mots croisés - Grille Août 2011

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Horizontalement :

1. Faire baisser
2. Elles poussent à l'achat ; Pomme de comptine.
3. Pour réparer un oubli ; Quel poison !
4. Bout de terrain ; Pour accorder tout le monde.
5. C'est égal en langage savant ; Terrain inondable.
6. Plusieurs disciplines athlétiques ; Echoua.
7. Risque du métier ; Morale de la fable.
8. Complètement plein ; Ensemble en pièces détachées.
9. On peut en avoir plein le dos ; Ile prisée.
10. Qui ont pris des grains.

Verticalement :

1. Qui manque totalement de dignité.
2. Leur poids se fait sentir ; Bar de western.
3. Brève rencontre ; Propriétaires de gîte.
4. Salut ! ; Se fait désirer.
5. Souvent le souvenir d'un baiser ; Grand voyageur
6. Position de chien ; Victime d'un partage.
7. Passe un seuil ; Indique une position.
8. Ceinture noire ; Support standard.
9. A poils.
10. Sarcastiques.

Résultats des courses

	BOUSSU EN FAGNE		97	BILON EUSEBIO	01:01:26
	18/06/2011 11 km	115 cls	98	ANTENUCCI MAURO	01:01:26
1	SEINGIER GARY	00:41:05	100	VANDEBOSSCHE CLAUDE	01:01:30
2	PASQUASY FABIEN	00:41:06	101	DELITTE BENEDICTE	01:01:33
3	MOUCHET STÉPHANE	00:41:25	102	DRYGALSKI JOEL	01:01:35
4	PASQUE FABRICE	00:41:48	110	ADANT GEORGES	01:02:39
15	BRUNEBARBE JOËL	00:46:47	119	HENDRIX DANIEL	01:03:07
37	FROMENT SABINE	00:52:22	155	SBRO SALVATORE	01:06:02
49	ADANT FRANCE	00:54:08	156	VANDER CASSEYEN	01:06:06
68	DELITTE BÉNÉDICTE	00:57:45	198	DENIS ROLAND	01:10:13
71	PEPINSTER DENIS	00:58:18	199	JANSSENS ALAIN	01:10:15
72	ADANT GEORGES	00:58:57	201	MALVOZ JEAN-REMY	01:10:17
82	SBRO SALVATORE	01:00:43	205	MICHAUX DANIEL	01:11:01
107	CHAUDRON ISABELLE	01:12:06	207	PETRUZZELA GIUSEPPE	01:11:07
	LEERNES		219	TOOSDEL ALAIN	01:12:49
	26/06/2011 12,7 km	295 cls	226	GALOUZIS PETROS	01:13:25
1	OUBOUSKOUR BRAHIM	00:45:17	234	LEROY MICHEL	01:14:11
2	FRANCIS ALAIN	00:45:48	256	DE PAUW PASCALE	01:17:33
3	BLAVIER ERIC	00:47:29	258	THIRION FRANCOISE	01:18:43
5	HENIN DIDIER	00:48:31	259	GILLES FRANCOISE	01:18:50
9	GOUVERNEUR BENOIT	00:50:20	261	LEBRUN BRIGITTE	01:20:13
14	MAGIS BERNARD	00:51:57	262	VANHOVE ISABELLE	01:20:15
17	HOUYOUX JEAN-PIERRE	00:52:23	263	BOUTON FRANCOISE	01:20:22
19	WIECZOR KEVIN	00:52:43	266	MANTEIGA RAPOSO PAULA	01:20:54
26	DOMBIER ERIC	00:53:41	267	BURLON VANESSA	01:20:56
28	DELETRAIN NATHALIE	00:54:00	268	VERLINDEN JEAN-PAUL	01:20:58
30	PAULUS BERNARD	00:54:48	273	TURLA DERRY	01:22:27
32	LOTERMAN STEPHANE	00:55:05	281	CIANCI SILVIA	01:24:18
40	LEBLANC FABIEN	00:56:12	282	DUBOIS BERNADETTE	01:24:21
41	EL KAJJAL MOHAMED	00:56:14	287	DESPONTIN JACQUELINE	01:25:00
44	CONSTANT HERVE	00:56:48	288	NOEL CHRISTIANE	01:25:11
46	DECAMPS ERIC	00:56:56		LA LOUVIÈRE	
57	BELLOTTO STEPHANE	00:57:37		19/06/2011 20 km	224 cls
68	DE WULF LUC	00:59:08	1	FAILLE GREGORY	01:03:34
69	TOMASETTI YOHAN	00:59:11	2	DUPONT EDDY	01:07:06
75	SIOLI SERGE	00:59:50	3	ELMKABLI IDRIS	01:07:45
77	PIERRARD MARIE	00:59:53	31	DELETRAIN NATHALIE	01:21:51
	NOELLE				
78	STALON YVES	00:59:54	92	BELLOTTO STEPHANE	01:32:03
85	LIEGEOIS JEREMY	01:00:37	160	DRYGALSKY MICHEL	01:42:39
87	JUGNON MICHEL	01:00:48	178	JANSSSEN ALAIN	01:46:20
88	LUABEYA DINANGA	01:00:51	197	THIRION FRANCOISE	01:50:10
91	SOUDAN DIDIER	01:00:55			
92	MAILIER CHRISTIAN	01:00:59			
93	FOSSEZ PASCAL	01:01:01			

Semi marathon de Trith-Saint-Léger 8 mai 2011

-1è D Nathalie Deletrain 1h32min36

-3è V3 Alain Janssens 1h51min39

10 km

Decamp Eric 40min21

Championnat Départemental Nord

Pas de Calais 10 km

1er V3 Alain Janssens 46min38

Classement provisoire challenge Jacques Vanreusel 2011

	nom	MON	ERP	WAT	SPA	FLEU	BRUL	CHAT	Reco	BOU	LEER	TOT/5
1	BOURGEOIS SEBASTIEN	0	1039	1053	1035	1061	1012	0	300	0	0	5201
2	REMY PHILIPPE	921	883	881	673	903	0	0	300	0	0	4260
3	EL KAJJAL MOHAMMED	900	818	883	0	0	0	0	300	0	941	3842
4	ANTENUCCI MAURO	727	759	0	0	750	0	804	0	0	799	3839
5	FOSSEZ PASCAL	681	753	755	0	754	0	0	0	0	811	3754
6	LIEGEOIS STEPHANE	731	647	0	0	659	700	802	300	0	0	3538
7	ADANT France	867	763	0	0	830	0	0	300	716	0	3475
8	MAILIER CHRISTIAN	778	905	0	0	0	0	954	0	0	813	3450
9	PAULUS PHILIPPE	981	998	0	0	0	0	966	300	0	0	3245
10	DEWOLF PHILIPPE	820	0	796	760	826	0	0	0	0	0	3201
11	FRANCIS ALAIN	1058	0	0	0	0	0	1042	0	0	1098	3198
12	DELITTE BENEDICTE	0	0	0	694	0	0	700	300	595	793	3082
13	GINESTRELLI WILLIAM	0	0	946	0	971	0	991	0	0	0	2908
14	CONSTANT HERVE	997	0	0	0	0	891	0	0	0	931	2819
15	DEWULF LUC	0	669	754	0	0	0	0	300	0	870	2593
16	WIECKZOR KEVIN	894	0	0	565	0	0	0	0	0	1009	2468
17	BILON EUSEBE	673	0	0	0	0	0	917	0	0	801	2391
18	HOYOUX JEAN PIERRE	0	0	0	0	985	0	0	300	0	1015	2300
19	MAGIS BERNARD	0	0	0	0	975	0	0	300	0	1024	2299
20	THIBAUT LOUIS	1019	0	0	0	0	963	0	300	0	0	2282
21	LEROY MICHEL	505	301	384	0	461	0	359	300	0	457	2166
22	HENIN DIDIER	1030	0	0	0	0	0	0	0	0	1069	2100
23	DECAMPS ERIC	864	0	0	0	0	0	0	300	0	926	2091
24	SBRO SALVATORE	0	0	0	0	0	0	624	300	502	662	2088
25	DOMBIER ERIC	0	0	0	792	0	0	0	300	0	989	2081
26	HENDRIX DANIEL	684	571	0	0	0	0	0	0	0	749	2003
27	DELESTENNE YVES	0	0	0	968	1018	0	0	0	0	0	1986
28	GEORGES ERIC	0	0	0	544	724	0	704	0	0	0	1972
29	LUABEYA DINANGA	0	0	0	0	807	0	0	300	0	821	1928
30	ADANT GEORGES	0	0	0	0	524	0	0	0	564	768	1856
31	DELETRAIN NATHALIE	0	0	0	0	400	0	0	300	0	982	1682
32	SIOLI SERGE	0	0	0	525	0	0	0	300	0	852	1677
33	PEPINSTER DENIS	676	0	0	0	0	0	0	300	576	0	1551
34	TIMMERMANS EMILIE	0	0	0	574	667	0	0	300	0	0	1541
35	BOULANGER CHRISTINE	0	0	0	0	537	0	554	300	0	0	1392
36	CHAUDRON ISABELLE	0	0	0	0	392	0	362	300	272	0	1326
37	LAFFINEUR CHRISTIAN	600	0	0	0	0	420	0	300	0	0	1320
38	PAULUS BERNARD	0	0	0	0	0	0	0	300	0	972	1272
39	DENIS CHRISTIAN	0	0	385	0	572	0	0	300	0	0	1256
40	MALVOZ JEAN REMY	0	0	359	0	0	0	0	300	0	547	1206

Classements Mont Blanc 2011

Marathon (42.2 km)

Classement	NOM	Planpraz (42.2 km)
131	THIBAUT Louis	5:25:53
151	BALLARINI Denis	5:29:15
169	PIACENTINI Marco	5:33:45
446	PAULUS Philippe	6:13:19
551	DUPUIS Thomas	6:24:25
764	BALLARINI Marco	6:46:24
817	DE WOOT Antoinette	6:51:39
1056	DUMONT Olivier	7:15:24
1061	JADOT Pierre	7:15:48
1258	GEORGES Eric	7:36:39
1315	PEPINSTER Denis	7:42:30
1392	DELEPIERRE Catherine	7:48:36
1394	BOUTEFEY Jacky	7:48:37
1506	MATHIEU Jean-Pierre	8:00:31
1609	CARPENTIER Marco	8:16:12
1896	PAQUET Marc	---
1910	MACAIGNE Philippe	---

Cross (23 km)

Classement	NOM	Arrivée
86	BRUNEBARBE Joel	2:39:50
90	BOURGEOIS Sébastien	2:40:50
567	CATOIR Bertrand	3:24:38
975	TIMMERMANS Emilie	3:54:59

10 km

NOM	Arrivée
ADANT France	1:00:53
PIACENTINI Aurore	1:07:01

Galerie photos





Montigny le Tilleul 18 juin



Juin 2011 Au Luxembourg



Bouffoulx 3 juillet





Clermont 6 août



Estinne le Val 30 juillet



La Rochette 15 août



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

LA VIGNERAIE.

Avenue Jules Henin, 5

6000 Charleroi.

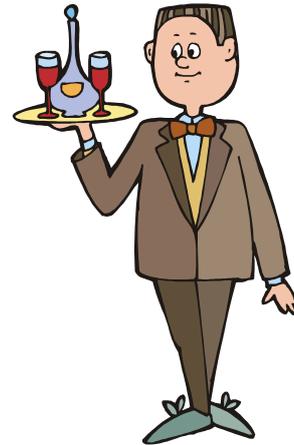
Tél. 071 31 32 27

GSM 0475 41 05 73

Fax 071 32 54 09

lavigneraie@skynet.be

Site web: 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

- 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