Périodique de l'Entente Spiridon Monceau

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

Le journal du club

Octobre 2011 n°10

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 :

Le mot du CA

L'ESM ou un club toujours en verve…

Octobre, dit « mois des feuilles mortes », constitue pourtant, pour notre club, une période d'intense activité sportive et de préparation festive. Au niveau de la pratique sportive, le marathon d'Amsterdam fut, pour une septantaine de membres et d'accompagnateurs, un merveilleux week-end non seulement ensoleillé mais aussi où la plupart des participants au marathon et semi-marathon réalisèrent leur objectif préparé de main de maître par notre ami Paul. Le voyage, lui, l'avait été tout autant par Denis, maestro dans l'art de gérer les petits « pépins » inhérents à ce genre d'organisation. Pour quelques-uns aussi, octobre, ce sont les dernières épreuves des Challenges ou la préparation de la saison de cross et on pense plus particulièrement à nos plus jeunes affiliés. C'est aussi l'accueil de nombreux nouveaux membres qu'il nous faut intégrer de la meilleure manière possible.
Pour le « festif », c'est bien sûr la préparation de la fête du club qui aura lieu le samedi 12 novembre prochain (voir page intérieure) avec la veille (11 novembre entre 10 et 12h) l'ESM Trophy qui, comme l'an dernier, fera la part belle au karting.
Attention, pour le repas du club, **vous devrez impérativement être en ordre de cotisation au 5 novembre prochain** si vous désirez y avoir accès. N'ayons crainte de dire que les 18€ demandés, pour un premier membre d'une famille, sont dérisoires si nous nous comparons à d'autres clubs et d'autres sports.
Alors, à bientôt, pour quelques pas « qu'à danser ».

Découvrez vite dans ce numéro :

Réunion 14 octobre	3
Rappel coti + certif	4
Annonces	5
Amsterdam	6-7
Stage Val Joly	8-9
La Potinière	10-11
Classements Amsterdam	12
Programme entraine-ments	13-14

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	Toitures (Tél. 071.50.56.21)
Traiteur Leriche	Rue de Marbaix, 104 Montigny le Tilleul (Tél 071.51.90.61)
Espace Running	Grand Rue, 79 Mons (065/724.196)
La Vigneraie.	Avenue Jules Henin, 5 6000 Charleroi. (Tél. 071 31 32 27)

Réunion du 14 octobre 2011.

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

Ordre du jour :

1.Approbation du procès-verbal du C.A. du 9 septembre 2011.

2. **ORGANISATIONS** :
« **Course du Château** » - 11/09/2011 débriefing par Denis P. Bonne organisation avec un bénéfice net prévu de +/- 350 €. Bonne aide de plusieurs membres ESM.

3. DÈPLACEMENTS
Amsterdam (15 et 16/10/2011) Tout paraît en bonne voie.
La Champenoise : (dernière semaine de mai) Le projet est lancé dans les semaines à venir.
Trail du Jura (3 juin 2012**) : pas de déplacement club** mais Jean-Pierre Mathieu et l'équipe « Trail » comptent s'y rendre. Le déplacement sera proposé à l'ensemble des coureurs.
Marathon de New-York : 2013 (8 décembre ?) Avant-projet à l'étude. (cagnotte ?)

4. FÊTE DU CLUB le 12 novembre 2011 à JUMET
Salle OK sauf **problème de lave-vaisselle**. La salle doit nous garantir une formule de remplacement.
Organigramme des aides placé aux valves et dans le périodique (pages suivantes).
Prix : 20€ (sauf boissons) **pour les membres en ordre de cotisation au 5/11/2011**.
Remise des prix du Challenge ESM sur base de l'an dernier **:** Philippe Remy
Reconduction de l'ESM TROPHY le vendredi 11 novembre (veille) entre 10 et 12 h sous forme de karting à Frasnières (Patrick Carpentier et Benjamin Barbier) . Affichage à prévoir.

5. STAGES :
Val Joly –30 personnes : débriefing . Tout fut OK + Super météo.
Avec Fleurus à la mer le 1er weekend de mars 2012 : prix et dates à donner
Chamonix : été 2012 – du 4 au 11 août . prix à fixer. A annoncer rapidement car certains membres organisent déjà leurs vacances 2012.

6.LOCAUX :
Tuiles réparées, douches hommes (ventilation remise) → cela se voit.
Mur ? En négociation pour effectuer les travaux nous-mêmes.
Les ***douches femmes*** ont été nettoyées par Françoise Gilles, Hélène Lepage, Emilie Timmermans et Aurore Piacentini.
Mille Mercis à elles.

7.Palmarès Marathon : Cela ne rentre pas. A relancer (voyage à Amsterdam)

8.Equipement 2012 : Selon cahier des charges et prix rentrés, **analyse comparative et objectivée des propositions et système de cotations à 3 niveaux sur base de critères qualitatifs et quantitatifs (prix)**. Il faut que l'équipement puisse sortir au moins 3 semaines avant la Portelette à Lobbes. On finalise.

DIVERS :
Cross Monceau : Finale Cross interécoles en décembre 2011 et février 2012 (Philippe D)
La Portelette (Lobbes) – dernier weekend de février. Le Comité d'organisation souhaite offrir un Tshirt technique aux préinscrits. Le CA marque son accord à condition qu'un ou plusieurs sponsors supplémentaires soient trouvés pour couvrir les frais.
Le site d'organisation à LOBBES sera déplacé (école et salle blé d'or). Chronorace sera remplacé par Mr Clarinval.

Cotisations…2011-2012 RAPPEL…RAPPEL

Force est de constater que le **paiement des cotisations** se fait au compte-gouttes. Remercions cependant celles et ceux qui ont déjà régularisé leur paiement auprès du club. Nous vous rappelons que celle-ci est de **18 €** par an pour le **premier membre** d'une famille. **Pour les membres suivants résidant sous le même** toit, elle est de **12 €. Doit s'affilier toute personne (enfant, adolescent, adulte) qui participe aux entraînements du club dispensés par un des entraîneurs désigné par le CA : A savoir Perrine DRYGALSKI, François DEPREZ ou Paul TIMMERMANS. Egalement tout qui souhaite participer aux compétitions sous le sigle ESM. Les enfants qui viennent à la garderie ne doivent pas payer une cotisation annuelle.**

Vous devez effectuer le paiement de celle(s)-ci sur le compte **001-460 13 34 –21**. Des bulletins de versement sont aussi disponibles au club.

La date d'échéance du paiement des cotisations est fixée au 5 novembre 2012 et l'accès au souper du club ne sera autorisé que si la cotisation a été perçue.

En outre, **la remise d'un certificat médical (modèle ci-dessous) est obligatoire avant le 31 décembre 2011**.

En vous remerciant pour votre fidélité,

Le Comité,

L.F.B.F.A.T.
Boulevard de l'Empereur 13
1000 Bruxelles

CERTIFICAT MEDICAL
Saison 2011-2012

Je soussigné.....

Docteur en médecine à .....

certifie avoir examiné aujourd'hui M .....

né(e) le.....habitant.....

et déclare qu'il (elle) est

O **apte à la pratique de l'athlétisme en compétition**

Fait à ..... Le ...../...../.....

Cachet du Médecin *Signature*

CLUB : .....

Entraînement du jeudi 18h30' à Leernes

Bonjour à tous,

Suite a des travaux au hall omnisports de Leernes durant ce mois de novembre, tous les jeudis du mois de novembre verrons l'entraînement de Leernes démarrer depuis le hall omnisports de Fontaine, cité des oiseaux, rue de la Fauvette à Fontaine l'Evêque afin de nous permettre de nous doucher après l'entraînement

Christian Lauwaert

……
.

ESM Trophy 2011

Le vendredi 11 novembre, veille de la fête du Club, se déroulera entre 10 et 12 heures l'ESM Trophy, calqué sur l'édition précédente, puisqu' à l'initiative de Benjamin BARBIER et Patrick CARPENTIER, une compétition de kartings à Frasnière.

Coût : 135 € par équipe

Minimum 11 équipes, maximum 18 équipes composées de deux, trois ou quatre participants. **Acompte** : 100 euros par équipe

Inscriptions avant le 2 novembre 2011 au club auprès de Patrick Carpentier ou Benjamin Barbier avec acompte. Ne traînez pas.

……...

Fête du club: samedi 12 novembre 2011 Tous ensemble

Tous les volontaires sont les bienvenus pour donner un coup de main aux postes suivants: **des listes sont affichées aux valves de l'entrée "vestiaires"**.
Inscrivez-vous. Pour tout contact, vous pouvez vous adresser à
Bénédicte Delitte. bene.d@live.be
Aménagement de la salle: Appel est fait aux membres de l'Esm (samedi 12 novembre en matinée)
Organisation du bar +café: Manu + équipe Esm
Service apéro: appel aux membres du club
Service buffet: appel aux membres du club
Service tickets boissons: Epouse de Roland , Epouse de Hubert + Autres (établir une plage horaire)
Rangement salle : appel aux membres du club (après la fête et/ou dimanche matin)

Un grand merci à TOUTES et TOUS **La cellule « fête »**

16 octobre 2011 Amsterdam – un weekend de légende.

Un périodique ne suffirait pas à couvrir les mille et un exploits et bienfaits de ce weekend organisé de main de maître par Denis Pepinster, bien aidé dans les tâches et contretemps de dernière minute par David Bricoult et Joël Brunebarbe.

Bien sûr, un soleil chaleureux accompagna la septantaine d'ESMiens coureurs et accompagnateurs. Mais ni le retard pris le matin sur l'autoroute à Anvers, ni une remise un peu chaotique des dossards (certains manquants, T-shirts également pour les marathoniens avec nécessité pour David et Denis d'effectuer plusieurs déplacements entre l'hôtel et le stade olympique), ni la crainte de rater l'excursion en bateau n'eurent raison de la bonne humeur de tous les participants. Pas un mot « râleur », pas un trait de caractère plus « acerbé » ne marquèrent ces journées et tout un chacun est à féliciter pour la convivialité partagée et voulue dans ces moments d'efforts et de détente. L'hôtel NOVOTEL offrit un cadre reposant avant la journée clé et la nourriture présentée fut à la hauteur des attentes. Aussi, au moment du dernier « dodo » avant l'épreuve, chacun était en confiance même si deux ou trois (allons disons quatre …)« traînards » durent s'appliquer à regagner leur lit avec une lampe de poche.

Le matin, les semi-marathoniens très en verve allèrent encourager les marathoniens qui leur rendirent bien la pareille à l'arrivée du 21 kms vers 15 heures. Voilà pour le cadre général d'une organisation bien rôdée avec diverses animations en cours de parcours (DJ mixeurs sur vieilles camionnettes VW, tambours du Bronx, percussionnistes, jazzmen, …), parcours par ailleurs extra-plat (ou presque) avec un public assez enthousiaste, des ravitaillements parfaits et une arrivée dans le stade qui vous donne des ailes dans la dernière ligne droite.

Tout était donc réuni pour accomplir de bons résultats, sans oublier la cerise sur le gâteau, l'excellence de la préparation conseillée par Paul, lui aussi présent ce week-end et qui dispensa de nombreux encouragements à différents endroits du circuit qu'il rejoignait à vélo, tout comme Emilie sa fille et Philippe Remy, photographe attitré du séjour. Merci à eux également comme aux accompagnateurs et membres familiaux dont ce fut un plaisir de faire la connaissance.

Mettre en valeur toutes les excellentes et bonnes performances réussies tient aussi de la gageure, mais on ne peut passer sous silence les 3h23'02 d'Anne Vanmaeckelberghe (record personnel avec découverte d'une marge de progression encore possible), l'objectif atteint par notre « Béné » qu'il ne faut plus présenter et qui courait derrière un moins de 3h30' depuis plusieurs années.

Avec Yohan Tomasetti comme guide tout au long des 42 kms, elle réussit un 3h28'27, qui plus est avec des derniers kilomètres accomplis autour de 4'45, dans un état de fraîcheur remarquable. Restons chez les dames avec, pour une première, un excellent 3h42' tout en facilité réalisé par Marie-Noëlle Pierard, un 4h28'33 pour Françoise Thirion, qui ne rechigne pas face à la douleur et un record personnel en 4h58'06 pour Carla Cerini. Quant à Isabelle VanHove, son 4h45' 10 l'a déçue quelque peu, mais « tomorrow is another day ». France Adant, en froid grippal avec ses capacités physiques, fut contrainte et forcée d'abandonner au 25ème. Quelques mots aussi de Magali Dujacquier qui s'aligna finalement sur le marathon, sans réelle préparation, mais qui réussit un excellent temps de référence que je n'ai pas, hélas, sous la main.

Chez les hommes, prestation éblouissante de notre « gentleman assurer », métronome de surcroît, qui célébra son entrée chez les quinquagénaires par un 2h51'26. Sébastien Bourgeois et Louis Thibaut, dont le potentiel leur permettra d'améliorer les temps futurs, (j'en suis sûr) cassèrent la barre (« crever la barre, cela ne veut rien dire…) des 3 heures, objectif non atteint par Ben Gouverneur, parti sur des bases un peu rapides mais à coup sûr qui retiendra la leçon.

J'ai été aussi personnellement marqué par les 3h05'13 de Joseph Piccinni, qui à 49 ans, avait parfaitement récupéré de la CCC et les 3h17'25 de Luc Dewulf qui à 56ans, avec une préparation perturbée et à la suite d'une longue saison, réussit un très beau 3h17'25.

Que les non cités ne se vexent pas, ils méritent tous vos éloges, la plupart pour avoir battu leur record personnel, y compris ceux qui comme Bernard Paulus, malgré un dos « déhanché » depuis le 25ème kilomètre, rallia l'arrivée.

Au semi-marathon, notons la 96ème place sur près de 12000 concurrents d'Yves Delestienne qui prouve, en 1h21' 38' ses qualités intrinsèques maintenues à un peu plus de 51 ans. Eusebe Bilon mérite tous les honneurs également. Bertrand Catoir, qui par ailleurs gagna la cagnotte « paris », démontra en 1h29'25 qu'un futur enchanteur l'attendait, à condition de ne pas « griller » …les étapes. Ici aussi, félicitations à toutes et tous, pour les belles performances accomplies.

Je ne peux terminer cet article, réalisé un peu à la hâte, sans citer la performance de « chant » réalisée une nouvelle fois au retour et dans son style bien à lui par Didier Soudan qui perdit cependant quelques-uns de ses ….dans la portière. Plus anecdotique est la semi-perf. réalisée par Eric Dombier, qui, une fois n'est pas coutume, ne s'aligna pas en Grosminet mais en Lièvre fidèle et sur les deux distances, en accompagnateur de « jolies femmes », comme il les aime bien. Hélas, elles l'épuisèrent et notre Eric que certains voulaient faire descendre du car à Nivelles pour achever les distances, ne dut son salut qu'à son humour bien particulier qui fit en rire plus d'un.

Merci à toutes et tous pour ces 48 heures de franche camaraderie et d'exploits sportifs. Des weekends de légende, comme cela, Denis, on en veut encore.

Wolphi

L'été indien au Val Joly

La météo, un super site, une organisation sans faille, un programme d'entraînement varié et complet, des sportifs motivés: tout était réuni pour faire de ce stage un week-end bien réussi!

Vendredi 23, même si chacun arrive suivant son horaire, l'installation se passe dans la bonne humeur. Les plus motivés vont déjà courir une petite heure, tandis que les autres, au choix, installent leurs affaires (que certain(e)s ont pris fort nombreuses!), prennent l'apéro, préparent leur souper, et/ou télévisent... Dans certains chalets, l'apéro se prolonge, au point que quelques occupants ne se rappellent pas avoir mangé après celui-ci....Dans d'autres, on savoure entrée, plat et dessert dignes d'un resto...
A chacun ses plaisirs!

Samedi 24, certains ont bien du mal à émerger... Mais le petit déjeuner, livré par Denis et Joël, aide à la mise en route. Surtout que dès 10 heures, le départ est donné pour le premier entraînement de la journée. Au programme des coureurs, après un bon échauffement le long du lac, relais de 300 mètres par équipe de 2, au bois. C'est là qu'on repère facilement ceux dont la nuit a été courte et qui ont la tête dans le pète ;-) Pendant ce temps, certains préfèrent le vélo, et font une sortie VTT. Ensuite, au retour au camping, après la douche, revoilà l'apéro, suivi d'un repas pris tous ensemble, dehors comme en plein été ! Nous dégustons un super buffet de fromages et charcuteries préparé par Marie-Paule. Après une petite sieste, c'est déjà l'heure de l'entraînement de l'après-midi! Trois groupes se forment pour une longue sortie d'environ 15 kms. Le parcours est superbe et varié, mais pas plat! Oscar s'en souvient encore... (c'est quand-même un peu trop long pour un petit bonhomme de 4 ans, surtout avec un petit vélo sans vitesses!) Nous avons bien mérité un moment de détente à la belle piscine du val Joly. Nous sommes quelques-uns à apprécier particulièrement le jacuzzi! Quand nous rentrons aux chalets, nous retrouvons Joël D. qui marche à côté de son vélo... Encore un souci technique! Il est heureux... Pour clôturer la journée, nous prenons un bon repas dans un resto réservé par Joël B. Ça fait du bien de manger!

Dimanche matin, le réveil est plus raisonnable pour tout le monde. On a retenu la leçon! L'entraînement du matin est prévu dans le magnifique parc de l'abbaye de Liessies. Le décor est si beau que les 3x3000 passent tout seuls! Pour l'occasion, notre entraîneur a un adjoint, en la personne de Denis Renuart. Après ça, nous reprenons le repas dehors, comme la veille, et c'est toujours très convivial. Tandis que certains plient déjà bagage, contraintes familiales obligent, seuls quelques courageux partent pour un ultime entraînement, le tour du lac (17 kms), pendant que les autres vont faire les touristes en pédalo...
Ce stage fut donc bien sportif, mais aussi convivial et chaleureux. Un regret, tout de même, celui de ne pas avoir vu plus de jeunes parmi nous... Tout était pourtant réuni pour en faire un moment sympa!
Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à l'organisation de ce grand moment!!

Milo

Le spécialiste de la frite fraiche

La potinière

Décès : Commençons d'abord par une triste nouvelle. Nous avons appris le décès, ce 14 octobre, de Pierre CHARLIER, patron de la Vigneraie, bien connu des amateurs de vin de l'ESM. En outre, il conseillait pas mal nos responsables lors de fêtes organisées par notre club. Il s'y était fait d'ailleurs quelques fidèles amis et a plus d'une fois sponsorisé ou le club ou diverses manifestations. A sa famille et particulièrement à son fils Thibaut, qui reprend la succession, nous présentons nos plus sincères et profondes condoléances.

A la une de l'actualité télévisée et journalistique du dernier mois de septembre, Alain FRANCIS nous est revenu enchanté par son séjour en Guadeloupe, où avec l'équipe du Beau Vélo de Ravel (RTBF), il a mis sa grande forme physique au service du vélo mais surtout d'un copain d'aventures, tétraplégique, derrière lequel l'équipe s'est soudée harmonieusement . Efforts répétés avec des étapes vallonnées de près de 60 kilomètres, camaraderie et chaleureux moments furent les principaux ingrédients de la semaine dont le parrain était Philippe LAVIL. Lors de la soirée TV CAP 48, Alain en a drôlement profité pour élargir son album « Célébrités » où il pose notamment à côté de Thomas Dutronc, Michaël Miro, plusieurs journalistes (essentiellement présentatrices féminines…oui…oui) de notre chaîne nationale. « Alan, you are the best ».

Plusieurs vols ont été commis dans les voitures lors des entraînements du mercredi soir. Vigilance et prudence donc : n'y laissez rien en valeurs diverses.

Nos valeureux trailers « UTMB » (qu'ils aient arrêté ou non ») et « CCC » nous content toujours leur belle aventure de la fin août. Si Marco P. pense déjà aux prochaines épreuves et compte renouveler l'expérience l'an prochain, Marco B, victime d'une déchirure, commence à recourir , tandis que Bernard P., dont la saison fut éprouvante, vient de se coincer le dos à Amsterdam. Mais on sait la vigueur de « Lobbesman » et on le reverra sans doute lui aussi l'an prochain retenter l'aventure. Patrick C. , lui, prend les choses avec philosophie. (oui, oui, cela lui arrive). Chez les « CCCmen », Guiseppe (Joseph) P. vient de réaliser un excellent 3h05' au marathon d'Amsterdam , tandis qu'Alain G. roule pas mal à vélo et Philippe M. essaie de soigner ses blessures récurrentes. Olivier D., enfin, a repris un entraînement régulier et projette déjà sa saison 2012. Regrettons qu'aucun article plus circonstancié n'ait relaté l'EVENEMENT pour le périodique.

Des volontaires sont toujours demandés pour aider Josette et Charles le mercredi soir. Une liste de candidats bénévoles (à compléter)se trouve sur la porte d'entrée de la buvette. Si chacun des habitués du mercredi soir voulait y consacrer un mercredi par an, cela suffirait. Merci.

Deux cross interscolaires auront lieu prochainement (décembre et février) dans le parc à Monceau. Notre club est invité par l'Adeps à y collaborer (encadrement logistique et athlétique). Vous disposez de quelques heures deux mercredis après-midi et souhaitez aider les enfants du primaire à être motivés pour la course à pied. Venez nous rejoindre. Liste prochainement aux valves ou portez –vous volontaire auprès de moi-même.

A la course du bois du Cazier (11kms), belle empoignade finale entre les frères PASQUE qui se disputèrent la victoire au sprint dont émergea finalement Cédric en 37' 40. Fabrice promet sa revanche bientôt. Bruxelles a les frères Borlée, Charleroi les frères Pasque.

La transition est vite faite puisque nos jumeaux cités ci-dessus ont souvent créé l'originalité lors du duo d'Halloween qui sera couru ce samedi 29 octobre après-midi. Alain F. nous y annonce encore quelques surprises ensorcelantes. Hou..Hou…soyez de la fête…les chouettes vous le rendront bien.

Toujours aux quatre coins de l'Europe, nos ESMiens seront ce 23 octobre à Venise (Pascal Fossez et Mauro Antenucci pour le marathon) tandis que Pierre Jadot et Eric Georges seront au trail des Templiers. N'hésitez pas à me faire connaître vos déplacements et performances.
Je relaierai.

Déjà sorti en librairie, le trimestriel « Zatopek » (novembre, décembre, janvier), dont j'apprécie certains articles et les approches régionales (…mais je sais qu'il a ses détracteurs) nous présente quelques articles originaux : au niveau technique, un apprentissage à la course à l'économie et une approche de l'entraînement au long par des efforts courts. 20 lecteurs y racontent aussi leurs plus belles aventures, en course à pied bien entendu. Dès le 26 octobre sur le présentoir de l'ESM, sans l'emporter bien sûr. Merci.

Si vous souhaitez visualiser les photos prises lors de ces épreuves, reportez-vous sur le lien:

http://picasaweb.google.com/113647554652314012012/MarathonSemiMarathonAmsterdam16102011

D'autres albums de courses sont également visibles sur la page générale

Ces photos sont directement téléchargeables en résolution moyenne (+/- 700 ko/image).
Pour obtenir des images en haute résolution (+/- 9Mo / image), contacter phil.remy@infonie.be . Un envoi par email sera alors possible (attention à la limite de la taille des fichiers) ou lui transmettre une clé USB ou un cd/dvd vierge avec les références des photos à enregistrer.

Philippe

Résultats des courses.

AMSTERDAM - Marathon (9625 arrivées)

1	Wilson Chebet	2:05:50
2	Laban Korir	2:06:03
3	Eric Ndiema	2:06:06
279	Philippe Paulus	2:51:26
442	Sebastien Bourgeois	2:58:07
503	Louis Thibaut	2:59:12
619	Benoit Gouverneur	3:01:54
693	Joel Brunebarbe	3:04:41
721	Giuseppe Piccinni	3:05:13
723	Jean-Pierre Houyoux	3:05:27
1096	Kevin Wieczor	3:11:13
1277	Sergio Covolan	3:15:45
1301	Steve VandenBerge	3:16:59
1390	Luc DeWulf	3:17:25
1746	Anne Vanmaeckel-berghe	3:23:02
2160	Yohan Tomassetti	3:28:26
2161	Benedicte Delitte	3:28:27
2728	Emile Falize	3:35:23
2763	Stephane Bellotto	3:36:25
3256	Bernard Paulus	3:43:18
3671	Marie-Noelle Pierard	3:42:00
3672	Jean-Marie Lhermitte	3:42:00
3676	Marcel Vermassen	3:42:01
6283	Jacques Boutefeu	4:07:31
	Dujacquier Magali	4:07:31
6587	Christian Denis	4:15:28
7688	Francoise Thirion	4:28:33
8653	Isabelle VanHove	4:45:10
9068	Michel Leroy	4:54:02
9132	Carla Cerini	4:58:06
	Joel Drygalski	Non classé

AMSTERDAM - Semi-Marathon (11359 arrivées)

1	Alessandro Palagiano	1:08:27
2	Steve Robinson	1:09:12
3	Said Belhariza	1:09:40
96	Yves Delestenne	1:21:38
	Bilon Eusèbe	1:28:30
355	Davy Lemmens	1:28:47
403	Bertrand Catoir	1:29:25
470	Didier Soudan	1:30:21
1352	Philippe Dewolf	1:38:21
2199	Anne-Sophie Demanet	1:42:52
2575	Virginie Dehouck	1:44:28
2641	Pascal Fossez	1:44:44
2643	Catherine Delepierre	1:44:44
3189	Alain Janssens	1:47:05
5622	Roland Denis	1:56:02
6882	Francoise Gilles	1:59:53
8184	Philippe Macaigne	2:05:31
8728	Pierre Jadot	2:08:16
8736	Brigitte Lebrun	2:08:18
9522	Vanessa Burlon	2:12:53
9641	Mario Raimondi	2:13:53
11296	Jean-Pol Druart	2:51:20

(Il est repassé par sa chambre d'hôtel pour prendre une douche !)

Entrainements novembre - décembre

NOVEMBRE 2011

Mercredi 2/11
GR1, Gr 2, Gr. 3 Gr.4 :
1 tour pont de bois en exercices spécifiques renforcement musculaire
2 à 3 kms au seuil sur circuit pont de bois
Ensuite: 6 à 12 x 300 m / 200 m trot sur circuit château

Samedi 5/11 : **entr cross à Thuin à 15h**

Mercredi 09/11
Tous : 1 tour pont de bois en exercices spécifiques renforcement musculaire
Gr. 1 et 2 : 5 x 200 / 35 »rec // 2 à 3 x 2000m / 400m rec trot // 5 x 100m
Gr. 3 : 4 x 400m / 1'30 // 4 x 300m /1'15// 4x 200m /1' - 2' entre les séries
Gr. 4 : 3 séries de 5 x 200 m / 100m marche / 2 ' entre les séries

Samedi 12/11 : **entr cross à Thuin à 15h**
Dimanche 13 /11: cross à Monceau

Mercredi 16/11 (côte rue de la libération Goutroux ; attention, on commence tous ensemble à 17h45 au pied de la côte ! Le Gr 4 part vers 17h20 de Monceau.)
Gr.1 et 2. : 25 à 30 min + 6 x (30-30) au retour
Gr. 3 : 20 à 25 min + 3 x (30-30) au retour
Gr. 4 : 2 x 12 min

Samedi 19/11 : **entr cross à Thuin à 15h**

Mercredi 23/11 (17h45 côte rue de la libération Goutroux)
Gr. 1 et 2 : 12 à 15 côtes (acc dans les 50 derniers m) /retour trot + 6x (30-30) au retour
Gr. 3 : 10 côtes /retour trot + 6x (30-30) au retour
Gr. 4 : 3 x 3 côtes / retour au trot / retour marche toutes les 3 côtes

Samedi 26/11: **entr cross à Thuin à 15h**

Mercredi 30/11 (château + pont de bois)
GR1 et Gr 2 : 2 à 3 kms au seuil sur circuit pont de bois ensuite :
5 x 200 m /35"/ 2 à 3 x 1000 m / 2'/ 5 x 100
Gr. 3 : 5 x 200 m /40"/ 2 x 1000 m/3' marche et trot // 5 x 200 m
Gr. 4 : 5 x 200 m /100m marche/ 2 x 1000 m / 3' marche /5 x 100 m

DECEMBRE 2011

Samedi 3 /12 : **entr cross à Thuin à 15h**

Mercredi 7/12 (17h45 côte rue de la libération Goutroux)
Gr.1. : 30 min + 6x(30-30)au retour
Gr. 2 : 25 à 30 min+ 6x(30-30)au retour
Gr. 3 : 20 à 25 min+ 6x(30-30)au retour
Gr. 4 : 2 x 12 min+ 3 à 5 x 100m à plat / 100m marche

Samedi 10/12 : **entr cross à Thuin à 15h**
Samedi 10/12: carolorida

Mercredi 14/12 (château + pont de bois)
Gr. 1, 2,3 et 4 : 2 à 3 km d'endurance au seuil + 10 à 20 x 200 m / 100 m trot ou marche.

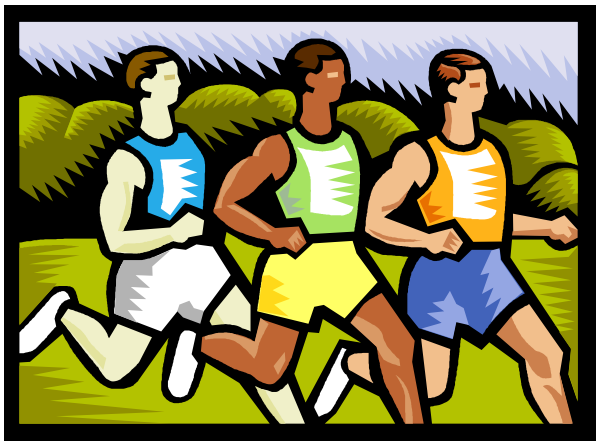
samedi 18/12: course de Gerpinnes

Mercredi 21/12 (face au château)
Gr 1 et Gr 2: 10 x 500m/ 1'30 récup
Gr 3 et Gr 4: 6 à 8 x 500m / 2' recup

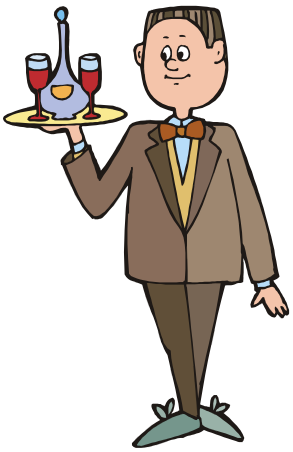
Samedi 24/12 : **entr cross à Thuin à 15h**

Mercredi 28/12
Gr 1 et Gr 2: 1 x 8' en 30-30 , 1 x 8' en 15-15 , 1 x 8' en 30-30 /2'30 rec au trot
Gr 3 et Gr 4: 3 x 6' en 30-30 / 3'rec trot

Entrainements cross



Tous les entraînements à Thuin à 15h (en tenue de course).
Novembre: Sam 5 , sam 12, Sam 19 , sam 26.
Décembre: Sam 4 , Sam 11, sam 24.



Pierre Charlier, propriétaire de “La Vigneraie”, le meilleur magasin de vins de Charleroi et l’un des meilleurs cavistes de Wallonie, nous a quittés ce vendredi des suites d’une longue maladie. Originaire de Dampremv, Pierre naît en 1955. Ses parents, Maurice et Andrée, tenaient un commerce de siphons. Ancêtre des boissons gazeuses, les siphons d’eau de Seltz et autres limonades étaient livrés aux cafés et aux restaurants. Accessoirement, ils Mettaient aussi en bouteille le vin des notables carolos {acheté en” pièces” (barriques) plutôt qu’en bouteille). En 1981, Maurice et Andrée décident de racheter le bâtiment occupé par un ancien garage de motos à l’avenue Hénin et d’y créer “La Vigneraie”. Ce sera un magasin de vins, mais aussi un petit restaurant de spécialités « goûtues » accompagnant bien les dégustations vineuses. Pierre sera le premier dans notre région à découvrir les grands crus du Rhône, et par exemple à vendre de la Côte Rôtie à Charleroi, ou encore des crus du Languedoc. Mais il resta aussi attaché à sa région de prédilection, la Bourgogne. Outre le vin, Pierre Charlier fut très actif dans le milieu du Volley-Ball, jouant en ligue nationale pour différents clubs. Sa forme physique étonnante lui permit de continuer à jouer jusqu’à ce que la maladie l’en empêche. Tous ceux qui sont allés à ”La Vigneraie » sauront ce que je veux dire: Pierre Charlier était un magnifique “passeur de plaisir”. Il est l’un de ceux qui m’ont fait découvrir le vin, et il m’a transmis sa passion que je cultive avec plaisir et honneur, et que je lente à mon tour de transmettre. C’est pour moi un honneur de lui rendre ici hommage et de le remercier d’avoir remarqué l’envie de découvrir que ce gros garçon avait en passant sa porte pour la première fois il y a une quinzaine d’années.
De son premier mariage avec Nathalie sont nés Marie, Céline et Thibaut, qui va fièrement reprendre le flambeau de la Vigneraie. De sa seconde union avec Isabelle est né le Petit Théo qui fut pour lui « une force de vie » lui conférant un courage admirable face à la maladie. Tous pleurent son départ, mais il faut, comme disait Jacques Brel, lever nos verres, et boire au souvenir de sa joie de vivre, sa joie de rire, sa joie de partager et d’aimer. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire un don pour la recherche contre le cancer au n°BE 45000000008989 à sa mémoire.

PHILIPPE GENION

79, Grand Rue 7000 Mons
065 / 724 196

EspaceRUNNING.be

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