



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Décembre 2011
n°12

**Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau**

Editeur responsable :
Françoise Gilles
Rue du Mayeuri, 36
6032 Mont-sur-Marchienne

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

La fin de l'année est traditionnellement la période des rétrospectives. Pour l'ESM, 2011 aura été une année riche d'événements et d'activités : passage en asbl, stages d'hiver et d'automne au Val Joly, franc succès d'une « Portelette » rénovée, nouveau conseil d'administration, déplacements de club aux Crêtes de Spa et au marathon d'Amsterdam, fête du club. Plusieurs de nos athlètes ont réalisé en 2011 de remarquables performances en compétition officielle, en allure libre et en trail. Nombreux sont ceux qui garderont le souvenir de trails ou de marathons où ils se sont dépassés et ont pulvérisé leurs objectifs. Je remercie tous ceux qui, de quelque manière que ce soit, ont contribué à faire de cette année une réussite.

Pour 2012, nous concoctons un programme attractif qui allie l'accent sur l'activité sportive et le souci de la convivialité. Je nous souhaite à tous de trouver dans l'ESM le stimulant nécessaire à la progression sportive et la joie de rencontrer les autres simplement. Notre club vit par l'enthousiasme de ses membres. En 2012, nous comptons sur l'aide et l'engagement de tous, également pour les petits détails qui font la vie du club. Et peut-être y aura-t-il de l'Orval pour tout le monde !

Une bonne fête de Noël à tous et que 2012 réponde à tous vos vœux.

Daniel

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapport réunion	3
Vœux	5
Faisons connaissance	6 à
La Potinière	11
Entraînements janvier-février	12- 13
Stage été	14
Résultats courses	15- 16
Galerie photos	17- 18



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



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)

Procès-verbal de la réunion du vendredi 9 décembre 2011 à 19h30'

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

Ordre du jour :

Le PV du C.A. du lundi 7 novembre est approuvé

1. Préparation du BUDGET 2012

Sponsoring : qui reste-t-il comme véritables sponsors « club », quels sont les contrats signés, comment évaluer l'avenir? Le sujet est vaste et mérite d'être préparé avec tous les éléments en main. Il va de pair avec toute la problématique de la communication actuellement en cours. Les deux thèmes « communication » et « sponsoring » sont mis à l'ordre du jour du prochain CA .

Cotisations : Pour l'année 2013 (cotisation = année civile suivante) la cotisation devra être augmentée.

A partir du 1^{er} septembre 2012 pour 2013 = nouvelles cotisations. Pour obtenir le prix préférentiel pour le souper du club 2012, il faudra avoir payé sa cotisation 2013 avant celui-ci.

Remarque : Concernant les – 6 ans, s'ils participent à l'initiation athlétique du mercredi (Perrine), ils paient la cotisation et complètent une carte d'inscription pour la ligue. S' ils viennent au mini-club le dimanche, ils continuent à payer 1 € la garderie. En cas de force majeure (absence le mercredi de l'initiateur), le coût de la garderie est gratuit.

Nouvel équipement : Le nouvel équipement sera vendu à prix coûtant. Vu la belle ristourne accordée par la firme choisie « No Name » et vu la somme à engager « 14000€ » (sans garantie de la vente de la totalité), le CA décide de ne pas diminuer le prix de vente par un complément puisé dans la trésorerie.

Nb : Lors des déplacements « Club », les non porteurs d'un maillot ESM ne recevront plus la ristourne accordée par le CA pour ce déplacement.

Fête du club : Le déficit 2011 a été supérieur aux prévisions car il y avait 2/3 de la présence habituelle et le bar a moins bien fonctionné. Pour la fête du club 2012 le CA vise à réduire le déficit à maximum 5€ par convive avec un maximum de 750€. L'accent est mis sur le fait que la fête du club reste quand même l'événement où tout membre de l'ESM doit vivre une soirée agréable, conviviale et peu onéreuse.

2.ORGANISATIONS

Souper du club (Béné D) : debriefing. Outre les points mentionnés plus haut, on relève une excellente ambiance et un excellent buffet. Le bar a moins bien fonctionné (contrôles, crise,...), l'aide apportée à Béné. et son équipe a été suffisante et efficace. Merci spécial à Marie-Christine Rouly (logistique, préparation), Manu Julio (bar), Philippe Rémy (Challenge) et Stéphane Liégeois (dessert). Merci à tous les bénévoles: bar, « buffet », vaisselle, préparation ou remise en ordre. Certains regrettent la touche « Esm Esprit club » - sketches, chansons...

Saint Nicolas (Denis P): bonne organisation. Rien de particulier.

LOBBES –La Portelette - 25/02/2012 (Olivier R et Pierre J)

Les folders (7000) sont prêts et seront distribués dès le 10 /12 à la Carolorida. Un programme de distributions sur un maximum de courses sera organisé. Le VTT fait l'objet d'un folder particulier.

Est à l'étude un système parking dans le zoning industriel avec navette ainsi qu'une meilleure méthode pour nettoyer les vélos.

Ce sera la dernière année du Challenge Promusport qui se restructure.

Catherine Lallemand parrainera l'événement comme ambassadrice lobbaine avec l'espoir d'amener des athlètes du Brabant wallon dont elle s'occupe.

Le Comité d'organisation fonctionne parfaitement.

3.POLITIQUE et ENCADREMENT DES ATHLETES :

La cellule technique se réunit le mercredi 15 décembre après l'entraînement pour redéfinir précisément comment faire fonctionner au mieux l'ensemble tout en respectant les engagements signés en 2011. Ensuite, tout le staff entraîneur sera réuni afin de rappeler les modalités de fonctionnement et connaître quels sont les référents exacts que chaque membre du club doit trouver. Christian Lauwaert se charge dorénavant du groupe « accueil ».

4.CHOIX DE L'EQUIPEMENT SPORTIF :

Diverses propositions de No Name sont présentées par Joël B. et Bénédicte D. Deux bleus seront dominants mais inversés singlet et training. Le jaune n'apparaîtra que sur le nouveau logo. Mandat est donné aux deux intéressés pour le choix définitif.

5.DÉPLACEMENTS :

Stages 2012 : rien de neuf

Champenoise : site non à jour à contact mail

6.Divers :

*Piste finlandaise : réunion avec IGRETEC ce 9/12 (Paul Timmermans et Michel Carmiaux) Les budgets prévoiraient la réalisation dans les 2 ans.

*Douches : des panneaux vont être placés afin d'éduquer à utiliser l'eau avec parcimonie.

*Travaux « vestiaires » : vu l'absence de réactions de la Ville, le CA s'engage à réaliser les travaux en janvier pour une somme estimée à 800€, procédera au nettoyage des pommeaux.

*communication : journal . Denis P, Daniel H et Philippe D. voient avec Françoise Gilles comment améliorer la diffusion du périodique. Plus de collaboration avec le site ?

*Chantons Nwel : le CA marque son accord sur une subvention de 2€ par participant (maximum 80) avec un maximum de 160€. Ceci permettra de ne demander que 3€ de participation au lieu des 5 annoncés. Le CA considère que cet événement fait partie de l'ambiance club en fin d'année.

*Classement Marathons ESM : toujours en cours et jusqu'au 15 janvier. Des performances de haut niveau ne sont toujours pas rentrées et donnent une image actuelle incomplète.

Prochaine réunion du C.A. le vendredi 13 janvier 2012 à 19h30'

Sauf erreur et omission,

Le 12 décembre 2011

Philippe Dewolf



Le Conseil d'Administration, son Président et ses membres vous souhaitent à tous d'excellentes fêtes de fin d'année dans la bonne humeur et la quiétude de vos environnements respectifs. Nous en profitons pour vous remercier toutes et tous et à tous niveaux pour le bénévolat exercé très souvent dans le cadre des courses et manifestations organisées ainsi que plus important encore, pour votre bonne humeur qui fait de notre club une cellule affective importante pour beaucoup d'entre nous.

Bonne Année 2012



Faisons connaissance

Après une longue trêve tant estivale et automnale qu'hivernale (presque), nous voilà de retour... Il y a eu du changement lors du mercato d'été et nous serons maintenant quatre à nous relayer pour vous présenter les membres de notre cher club, à savoir Christine, Mano, Yves et Marcel. On profite aussi de l'occasion pour remercier chaleureusement Bénédicte qui, pendant quelques temps, a présenté avec plaisir cette rubrique...

D'ailleurs, nous avons choisi de vous la présenter en compagnie de Daniel. Deux figures emblématiques de notre club assurément : depuis plus de 20 ans pour Béné qui s'est engagée dans notre comité ainsi que Daniel qui est notre président après en avoir été notre trésorier...

Beaucoup de choses les séparent... D'ailleurs vous lirez que Daniel dit de Bénédicte qu'elle a toujours une minute d'avance sur lui. Les mauvaises langues (Et on sait bien qu'il y a « des sales gueules » au sein du club ☺) pourraient dire que c'est plutôt Daniel qui a 20 ans d'avance sur Béné... Mais ce qui les réunit manifestement c'est leur volonté de rendre quelque peu ce que le club et la course leur ont apporté en s'engageant et en donnant... D'ailleurs le « service » est très certainement une de leurs valeurs qu'ils ont pu découvrir et pratiquer e.a. au sein des mouvements de jeunesse : au patro pour la première et aux scouts pour le second.

Si la course occupe une place prépondérante au sein de leur vie, on lit aussi la place essentielle qu'occupe leur famille (et comme notre coach, Paul, nous le dit : 'la CAP est bien la chose la plus importante... Mais bien la plus importante des choses secondaires') : à savoir leurs enfants et petits-enfants...

Un duo étonnant qu'on vous disait: en effet, le premier aurait voulu être moine et Béné apprécie mère Thérèse... Mais bon ils ont eu quand même 6 enfants à eux deux !...

L'un est grisonnant et l'autre blonde, les chiffres ont été le terrain de prédilection du premier et le relationnel celui de la seconde, le totem du premier est bison et la seconde aime les oiseaux, Autant de différences mais pour combien de similitudes, de la pratique de la course à pied à l'amour de la vie en passant par la simplicité.

Permettez-nous aussi de vous souhaiter un super Noël :

Que dans nos vies parfois parsemées d'embûches (je ne parle pas de celle de Noël ... bon ok bof !!) ou dans ce monde souvent frappé par la folie, ce monde de compétitions, de stress et d'individualisme, nous puissions trouver une convivialité certaine et un bien-être dans nos déboulés autour du château, de la chaleur dans nos échanges au club house... pour vivre quelques bons moments d'amitié et de paix !

Bonne lecture,

Christine, Mano, Yves et Marcel

Mon prénom : Bénédicte

Mon nom : Delitte

Mon âge : 44 ans (1^{er} septembre 1967)

Ma famille : je suis l'épouse de Joël et la maman de Perrine (17 ans), Tom (15) et Lucie (12) (Vous croiserez toute la tribu Drygalski au sein de notre club : le sport occupe une place prépondérante au sein de leur famille : la course à pied mais aussi l'orientation (surtout pour Tom, le basket pour les filles... pour gérer tout cela, à n'en point douter, il n'y a pas de place pour l'improvisation ... ! Et bien détrompez-vous pour Joël, c'est bien le cas !!:))

Je cours depuis 20 ans à l'ESM où j'ai été accueillie par Raymond D. (C'était un bon écolage). Mais je cours depuis 1989 quand j'ai rencontré Joël à LLN... (La première fois, elle lui a demandé une cigarette !!! A l'époque, elle fumait un paquet par jour !! Quand on voit le souffle qu'elle a aujourd'hui, on ne peut que se réjouir de leur rencontre !)

Ce qui m'a amené à la course à pied, c'est ...Joël !! (Qu'est-ce qu'on ne fait pas pour suivre son mari !!!).

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte de l'équilibre au niveau de ma vie en général : ma famille, mes enfants, mon boulot et aussi c'est un moment personnel ou que je peux aussi partager avec Joël !

Mon meilleur souvenir : J'en ai beaucoup... Mais j'apprécie les déplacements : le Mont Revard (20 kms de montée), un déplacement à Nuit ST Georges (avec déguisement), mon premier marathon (un grand moment d'émotion),

Ma meilleure course : 45' sur un 10 kms à Dinant. J'ai fait aussi 1h44 sur un semi !

Mes objectifs : 3h30' sur marathon (ici la rédaction est fort en retard et donc on peut affirmer qu'elle a atteint cet objectif... La ténacité, le sens de l'effort ne sont sans doute pas les dernières de ses qualités)

Petit récapitulatif des marathons de Béné :

1998 : Eindhoven : 4h07	2006 : Rotterdam : 3h38
2001 : Echternach : 3h57'	2008 : Berlin : 3h38'
2002 : Reims : 3h49'	2009 : Dunkerke : 3h37'
2003 : Normandie : 3h42'	2010 : Cologne : 3h33'
2004 : bruxelles : 3h38'	2011 : Amsterdam : <u>3h26'</u>
2005 : Echternach : 3h34'	

Et aussi plusieurs trails: Vosges, Ventoux, Sierre-Zinal, Ham-Sur-Heure, ...

Mes autres loisirs : Cette année je me suis engagée au sein du comité de l'ESM...Je n'ai plus beaucoup de temps...

Portait chinois :

Si j'étais

Un personnage célèbre : mère Thérèse

Un plat : je suis plutôt dessert : une bonne tarte aux fraises ou une tarte au maton de ma maman

Une boisson : du champagne car c'est toujours associé à de beaux moments, à des événements joyeux... (Cela nous change de l'orval !!)

Une couleur : le bleu

Un animal : l'oiseau

Une chanson : je suis plutôt chanson française : Cali, Goldman, Grégoire, Linda Lemay mais aussi Adèle, Amy Macdonald

Un film : « La vie est belle »

Une destination : j'aimerais aller en Corse faire le GR 20 et j'aimerais aller en Bolivie où j'ai un frère qui y habite...

Ce que j'aime : Des choses simples : rire, passer des bons moments entre amis, voir mes enfants qui vont bien, ...

Ce que je déteste : les gens superficiels, le non-respect que l'on peut avoir à l'égard des personnes plus faibles, des personnes âgées...

Une phrase, une devise : « Celui qui veut faire quelque chose trouve les moyens et celui qui ne veut rien faire trouve la raison »

Regards croisés :

Au club : Je souhaite le meilleur pour le club qui est quelque part une seconde famille pour moi. Je voulais aussi dire que j'ai été contente de faire la connaissance de plusieurs esmiens et esmiennes via cette rubrique. Je souhaite un bon relais à vous quatre.



Daniel Hendrix « que je sache non »

Mon âge : 64 ans

Ma famille : re-marié avec Michèle depuis 15 ans – nous avons 4 enfants (3 chez Daniel et 1 chez Michèle) et 10 petits enfants (âgés de 17 ans à 3 ans) – Ils n’habitent pas la région. Nous les prenons à tour de rôle. Il y a deux ans, nous sommes partis une semaine à Chevetogne avec nos 9 petits enfants (à l’époque, le dernier n’était pas né) où nous avons loué un chalet. Michèle et moi-même ainsi que nos petits enfants avons gardé un souvenir immense de cette semaine. (Le regard de Daniel est pétillant lorsqu’il en parle !)

Je cours depuis 26 ans. Ce qui m’a amené à la course à pied ? A la fois, la nécessité de faire du sport et le besoin de rencontrer des copains (le côté collectif pour Daniel est intéressant). La nécessité de faire du sport, Daniel l’explique par le besoin d’avoir un contre poids à une activité professionnelle intense (Daniel était cadre supérieur dans une multi nationale où il travaillait plus de 60 heures par semaine !).

Pourquoi la course à pied et pas un autre sport ? Pour la relative autonomie dans sa gestion, et la grande souplesse dans les entraînements également selon Daniel.

Être entraîné par les copains est une émulation ... « un genre d’esprit de compétition saine sans partis pris » C’est ce qui touche Daniel au sein de l’ESM.

Daniel a commencé à courir en individuel il y a 15 ans. « Je voulais participer au marathon de New York pour mes 50 ans. J’ai couru quelques années seul et ensuite de bouche à oreille je suis arrivé au club (parce que j’avais entendu que ce dernier organisait le déplacement du marathon de NY). Au départ nous formions un petit groupe. Aujourd’hui de ce groupe, seule Anne (épouse d’Olivier) est toujours là. Tous les autres sont partis du club. Ma première activité au sein de notre club a été la participation à un souper spaghetti (pour financer le voyage à New York).

A l’époque, Daniel s’entraînait le dimanche à Monceau et le mardi à Forchies avec Oscar (les entraînements se faisaient à 18h30. Lorsque Daniel parle d’Oscar, ses yeux pétillent à nouveau, il parle de lui comme « l’homme de la situation » ou encore du « clubman qui mérite le plus de respect ».

Daniel a fréquenté le club le mercredi (tant pour les entraînements mais aussi pour la 2^{ème} mi-temps avec les copains) à partir du moment où il a été pensionné. C’est-à-dire il y a 4 ans (2007). Il avait plus de temps à consacrer à son activité sportive.

Ce qui a amené notre président à se présenter au CA ?? Daniel dira avec beaucoup de simplicité que les copains sont venus le chercher (Yves principalement). Cela correspondait aux élections du nouveau comité. Le passé professionnel de Daniel lui a permis d’accéder dans un premier temps (mandat) au poste de trésorier. Il a vécu deux mandats « trésorier » avant d’accéder au poste de président. Quel parcours ! Ce qui motive l’homme c’est qu’il ne peut pas se présenter comme simple esprit de consommateur, il a besoin de « donner » aussi. Daniel parle également de ses nombreux engagements en dehors du club ESM.

La course à pied lui procure un équilibre entre l’activité physique, l’activité intellectuelle et l’activité affective. Son épouse partage son point de vue mais sans forcément y être associée. Cet équilibre est aussi important pour elle.

Mon meilleur souvenir (de course à pied) : Mon dernier marathon à Cracovie En attendant le prochain meilleur souvenir dira-t-il.

Pq ? Pour la ville, pour le parcours et parce que Michèle accompagnait Daniel. Mon temps ? Un temps honorable (pas très éloigné de son objectif). L'objectif mythique pour lui est de boucler son marathon en 3h30. Mais à l'âge qu'il a, cela sera plus difficile à atteindre. Tout de même, Daniel a bouclé un marathon en 3h24' (il y a 25 ans). C'était sa deuxième participation au marathon de Bruxelles.

Sa meilleure course ? Dans un village près d'Ottignies (10km) en moins de 40' et cela une semaine après le marathon.

Son objectif mythique ? Courir le marathon de New York en 2017 pour mes 70 ans avec mon petit fils qui en aura 23. (Son petit fils est né le jour de l'anniversaire de Daniel). Que d'émotions à vivre et à partager. Son petit fils connaît le projet et Daniel dira que c'est enregistré pour chacun d'eux.

Les autres loisirs : Daniel parle de ses goûts éclectiques : il peut aimer de la musique baroque mais aussi de la musique du monde comme la musique touarec ou encore du blues. Il va souvent au cinéma, régulièrement au théâtre mais il se dit illettré. Daniel ne lit que les critiques des bouquins.

Si j'étais :

Une personne célèbre : « il aurait voulu être un moine du moyen âge qui se promenait entre diverses contrées et qui apportait un bagage culturel immense »

Il aurait voulu être Montaigne.

Un plat : « saucisse, compote et purée » quelque chose de simple. Et en plus si cela est bien fait, cela plait à Daniel. Il pourrait préparer ce plat en cas d'extrême nécessité.

Une boisson: un saint Julien

Une couleur : grenat : ce n'est pas une couleur fondamentale mais une couleur chaude

Un animal : au scout, il portait le totem de bison. Daniel explique ce choix : lorsqu'il fait quelque chose, il va jusqu'au bout de manière déterminée.

Une chanson : une chanson qui me touche particulièrement par son contenu, ses paroles et par sa musique (le blues qu'il affectionne), est « le pont de la Garonne de Joe Dassin ». Elle décrit de façon précise une situation dramatique.

Un film : Présumé coupable

Une destination : SAMARCANDE – sur la route de la soie. C'est un autre monde, une autre culture C'est l'Asie

Ce que j'aime ? La vie en générale.

Ce que je déteste ? La malhonnêteté

Une phrase, une devise : Daniel fait référence à une maxime de St Martin « aime et fais ce que tu veux »

Regards croisés :

Oscar Dumont a des qualités de grand ... il y a en d'autres bien sûr au club ! Je dois rester neutre par rapport au club. J'essaye d'être bienveillant avec tout le monde. Pour Daniel, ce qui est important, c'est pouvoir marier harmonieusement l'esprit de compétition avec l'esprit de convivialité.

Et pour terminer, Daniel explique que Bénédicte a toujours eu une minute d'avance sur lui et que cela l'énerve Cela titille notre président !!

La potinière

Le Sept décembre, Saint Nicolas , accompagné comme de coutume par Père Fouettard, est venu saluer tous les petits et grands pour leur offrir des bonbons, vin chaud et cacao. L'ambiance fut conviviale et agréable à souhait. Comme le bar était réapprovisionné en Orval. .. Merci à Marie-Christine, Denis et au Grand Saint...sans oublier le Père Fouettard. Il paraît que parfois, c'est une Mère Fouettarde qui accompagne. Au club, je connais beaucoup de Mères Fête tard... Peuvent-elles convenir aussi.

Après quelques problèmes de santé, notre Big Ben revient en forme avec une 2^{ème} place aux Championnats de Belgique militaire. Certes, il n'aura pas réussi la passe de 3 titres consécutifs, mais cela augure dorénavant une bonne saison de cross comme celle vécue l'an dernier.

Douches douches douches : Des travaux seront exécutés en janvier par nos soins. En outre, des panneaux seront placés pour inciter chacune et chacun à se montrer parcimonieux avec l'eau quand elle est chaude. N'hésitez pas à apprendre aux plus jeunes à ne pas la gaspiller dans l'intérêt de tous. Merci à Alain Francis pour ses remarques.

Le Challenge Club 2012 est en préparation : si vous souhaitez qu'une course soit prise en considération, n'hésitez pas, sans promesse, à en faire part à Philippe Remy. Mais ne tardez pas.

Les entraînements à Thuin le samedi après-midi continuent selon l'horaire que vous trouverez par ailleurs. Ceux-ci rencontrent de plus en plus un grand succès...aux bénéfices des performances. Qu'on se le dise.

Lobbes folders : mettez –vous en phase avec Bernard Paulus. Un programme de distribution est en cours et sera affiché aux valves.

Wolphi

60 ans en cette fin d'année et l'heure où le plaisir d'offrir un verre à toutes celles et ceux qui m'offrent à chaque rencontre Esmoise un bon bol d'air et de bonne humeur. Ce sera le mercredi 11 janvier après l'entraînement. Merci à vous.

Entraînements JANVIER FEVRIER 2012

Mercredi 04/01 (rue de la libération Goutroux)

GR1: 12 côtes vite (*recherche acidité*) / rec marche et trot - au retour, 6' en 30-30 à plat
GR2: 10 côtes vite (*recherche acidité*) / rec marche et trot - au retour, 4' en 30-30 à plat
GR3: 8 à 10 côtes / rec trot au retour 4' en 30-30
GR4: 2 x 4 côtes / rec trot // rec marche après la 4^e

Samedi 07/01: Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 11/01

GR1: 10 x 300m /100m trot rec// 2'30// 10 x 200m rec au trot
GR2: 8 x 300m /100m trot// 2'30// 8 x 200m rec trot
GR3: 6 x 300m //100m trot// 3'// 6 x 200m /rec trot
GR4: 3 séries de 5 x 200m » rec trot // 2'30
Les 300m sur le circuit pont de bois ; les 200m circuit château

Samedi 14/01 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Dimanche 15/01 : cross Chatelet

Mercredi 18/01 : (pont de bois et château)

Gr. 1 : 3 kms au seuil // 8 à 10 x 400 m / 200 m trot
Gr. 2 : 3 km seuil // 1 x 1000 m / 200 m trot // 10 x 200 m /100 m trot
Gr. 3 : 3 km seuil // 10 x 300 m / 200 m trot // 5 x 100 m
Gr. 4 : 1200 m seuil // 5 x 300 m / 200 m trot // 5 x 200 m / 100m marche
Rem :allure seuil = allure 10 kms.

Samedi 21/11 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 25/01/11 (rue de la libération)

GR1: 6 côtes longues /rec trot // 6 moyennes / rec trot+30" repos avant départ //
6 courtes / rec marche;
GR2: idem GR1 mais 5 côtes
GR3: 10 côtes vite / rec trot+30" repos avant départ
GR4: 3 x 3 côtes / rec trot // rec marche après la 3^e et la 6^e;
pour tous les groupes, ajouter si possible, 4 à 6 x 30-30 à plat au retour.

Samedi 28/01 : cross Couvin (ouvert à tous)

Dimanche 29/01 : cross à Gosselies (ouvert à tous)

Mercredi 01/02 : (pont de bois)

Gr. 1 : 10 x 500 m / 1'15 récup trot. // 5X 100 ou 200m

Gr. 2 : 8 à 10 x 500 m / 1'15" récup // 5 x 100m

Gr. 3 : 8 à 10 x 500 m / 1'40" récup.

Gr. 4 : 5 x 500 m / 2 'recup // 3' // 5 x 200 m / 100 m marche.

Samedi 04/02: Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 08/02 : (pont de bois ou château)

Gr. 1 : 10' en 30-30 / 3' rec trot // 1 x 1000m // 3' // 10' en 30-30

Gr. 2 : 2 x (6' en 30 » -30 » / 2' rec trot + 1 x 1000m) / 3' rec

Gr. 3 : 8 x 300m / 200m trot // 3' rec // 8 x 200m / 40" // 3' rec //

Gr. 4 : 5 x 200 m / 1 x 1000 m / 5 x 100 m

Samedi 11/02 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 15/02 :

GR1: 5 à 6 x 1000 / 200m au trot // 4' en 30-30

GR2: 4 à 5 x 1000 / 200m marche // 5 x 100

GR3: 3 x 1000 / 200m marche / / 5 x 200 / 100m trot

GR4: 2 x 1000 / 3'rec // 5 x 200 / 100m trot

Samedi 18/02 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Dimanche 19/02 : Portelette à l'entraînement ; RV 9h30 au Scavin

Mercredi 22/02 : (pont de bois + château)

Gr. 1, 2 et 3 : 3 km d'endurance au seuil (allure 10 kms)
+ 10 à 20 x 200 m / 100 m trot.

Gr. 4 : 1200 m endurance au seuil + 10x200m / 100m marche

Samedi 25/02: course de Lobbes 14h30



CHAMONIX

Du 4 au 11 août 2012

stage

Entraînements variés en plaine,
en montagne et sur piste !
Nombreuses possibilités de
randonnées, vélo, VTT,
natation, rafting, shopping ...

Logement aux Houches
Résidence « Le Cottage »

**Coût: 325 € /pers. pour 7 nuitées en
pension complète (hors boissons).**

(enfants de 7 à 12 ans: 280 €; de 4 à 6 ans: 215 €)

Inscriptions aux valves ou par mail à
deplacements.esm@advalvas.be , avec acompte
de 125 € à verser avant le 31/01/2012 sur le
compte ESM BE17 0014 6013 3421 !

Renseignements: Denis Pepinster ou Sébastien Bourgeois

CLASSEMENT SCRATCH LES TEMPLIERS 71,8 KM

PLACE	Dos	Nom Prenom	Temps	Place	Place/Cat	Equipe /Club /Ville	Km/h
1	143	SYMONDS andy	6:33:58	1 H	1 SEM	CHATEAURENARD	10,94
2	1	LORBLANCHET thomas	6:45:10	2 H	2 SEM	CLERMONT AA - SALOMON	10,63
2	6	BREUIL thierry	6:45:10	2 H	2 SEM	TEAM ADIDAS	10,63
1162	1038	JADOT pierre	12:33:40	1092 H	106 V2M	ESM BELGIQUE	5,72
1260	961	GEORGES eric	12:48:10	1181 H	456 V1M	ESM BELGIQUE	5,61
1560	594	MUSIN renaud	13:49:19	1451 H	699 SEM	ANDERLUES	5,19



Corrida de Gerpinnes**17/12/11 13,380 km****1255 cls**

1	D'HARVENG Nicolas	32:17	695	VANDENHAUTE Patrick	55:18
2	LAHBIB Mehdi	32:24	707	VAN COLLIE Claude	55:34
3	NEMETH Christian	33:15	726	CANIVET Marc	55:46
7	VAN REUSEL Jerome	34:12	805	DE PAUW Pascale	57:01
12	PASQUE Cedric	35:27	854	THIRION Francoise	58:08
14	LEBON Frederic	35:47	857	LEROY Michel	58:14
15	PASQUE Fabrice	35:52	885	LAFFINEUR Savina	59:04
26	LIEGEOIS Logan	37:02	905	BACHY Alain	59:29
27	BOURGEOIS Sebastien	37:04	920	BOUTEFEU Jacques	59:57
29	DUTRIFOY Alexandre	37:28	921	SIOLI Serge	59:59
45	GOVERNEUR Benoit	38:31	949	GILLES Françoise	01:00:36
48	DE VOS Erwin	38:49	957	VANHOVE Isabelle	01:00:49
57	COVOLAN Sergio	39:40	960	SEL Fabienne	01:00:51
58	PAULUS Philippe	39:43	995	VERLINDEN Jean-Paul	01:02:14
69	FROMENT Sabine	40:19	1087	CIANCI Silvia	01:05:35
72	BRUNEBARBE Joel	40:32	1110	REINQUET Francoise	01:06:38
76	HOUYOUX Jean-Pierre	40:38	1119	SYLVESTRE Grosminet	01:06:54
89	SOUDAN Didier	41:05	1120	BURLON Vanessa	01:06:54
113	EL KAJJAL Mohamed	41:57	1129	NOEL Christiane	01:07:23
123	DECAMPS Eric	42:13	1144	LIEVYNS Christine	01:07:45
125	CONSTANT Hervé	42:16	1185	PIACENTINI Aurore	01:09:56
132	PIACENTINI Marco	42:28	1240	FOTIA Giuseppe	01:17:55
136	DELETRAIN Nathalie	42:36			
148	LHERMITTE Jean-Marie	43:03			
179	LOTERMAN Stephane	43:44			
223	BELLOTTO Stéphane	44:58			
270	ANTENUCCI Mauro	46:01			
284	JUGNON Michel	46:17			
289	LIEGEOIS Pascal	46:22			
292	FOSSEZ Pascal	46:26			
327	CAZZATO Antonio	47:30			
329	DE WULF Luc	47:31			
369	DERVILLE Marcel	48:17			
382	LIÉGEOIS Stéphane	48:31			
383	DEHOUCK Virginie	48:34			
420	CATOIR Bertrand	49:21			
432	HERPAIN Cedric	49:31			
443	KADIM Mohamed	49:50			
444	PIERARD Marie Noelle	49:51			
449	DEWOLF Philippe	49:54			
450	BERCY Marie-Paule	49:56			



Saint-Nicolas à l'ESM



Chante N'wel



Photo Loëz Charles



Photo Loëz Charles



Photo Loëz Charles

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