



Périodique de l'Entente Spiridon Monceau

**BELGIQUE – BELGIE**

**P.P.**

**6000 CHARLEROI**

# Le journal

# du club

Périodique mensuel  
Janvier-février 2012

n°1

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](mailto:gillesfrancoise@yahoo.fr)

Bureau de dépôt:

Charleroi Ville basse

***A l'attention de :***

## Le mot du CA

Les ESMiens sont vraiment des mordus ! Il était difficile de toujours les reconnaître ces temps-ci, cachés qu'ils étaient sous leurs bonnets et accoutrés des tenues les plus improbables pour affronter le froid sibérien... Félicitations aux courageux dont la température négative et la bise piquante ne sont pas de nature à réfréner l'entraînement régulier. Il est vrai que la régularité paie (je me comprends).

A propos de paiement, ce que je ne comprends pas, c'est que certains n'aient pas encore payé leur cotisation. S'il vous plaît, ne jouez pas avec les nerfs d'Olivier et de Philippe ou attendez-vous à un sérieux tour de vis : cotisation impayée = perte de la qualité de membre = pas d'assurance, pas d'accès aux vestiaires ni au club-house.

La course phare de ces prochaines semaines est pour nous sans conteste la Portelette que la cellule « ad hoc » nous mitonne avec enthousiasme, imagination et organisation. Je sais que beaucoup sont déjà impliqués à divers postes. Mais le rayonnement de l'ESM passe aussi par sa visibilité. Si cela est possible et même si les circonstances de « travail » pour le club ne sont pas toujours propices à une toute grande performance, ayons à cœur de courir avec notre maillot de club. Et qu'on nous voie! Daniel

## Découvrez vite dans ce numéro :

Rapport réunion	3-4
Communications	5
Entraînements	6
Faisons connaissance	7à11
ESM marathoning	12
La Potinière	13-14
Coin rétro	15à17
Challenge ESM	18à20
Annonces	21-22

## 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 Mayeuri 36

6032 Mont sur Marchienne



## 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)

## Compte-rendu de la réunion du vendredi 13 janvier 2012

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

**Excusés** : Hubert BOSSART, Sébastien BOURGEOIS

1. Le PV du CA du 9 décembre 2012 est approuvé.

### **2. Infrastructures :**

Le club prendra l'initiative de faire tomber les carrelages défectueux des douches Hommes et un devis pour la fourniture d'un panneau imperméable sera demandé. Les pommeaux ont été changés. Appel sera fait pour utiliser l'eau chaude avec parcimonie. Nous faisons les démarches pour réparer l'éclairage public de la cour.

### **3. Circuit de la Portelette :**

La cellule « Portelette » fait rapport sur les principaux points de la préparation. Le CA discute et approuve le design du T-shirt technique qui sera proposé aux préinscrits. La promotion de l'ESM sera assurée.

Il est demandé à ceux qui courent dans des épreuves organisées d'y distribuer les folders.

Le CA souhaite qu'un maximum de coureurs de l'ESM participent à la course.

### **4. Cellule technique :**

Une réunion de tous les membres de la cellule avec les entraîneurs, animateurs et référents de groupe est programmée le vendredi 20 janvier. Objectifs : rendre plus précis les rôles de chacun, clarification des âges, de l'organisation des stages, de la participation des jeunes à ceux-ci ainsi qu'aux compétitions.

### **5. Challenge club 2012 :**

L'accord est donné à la programmation proposée par Philippe REMY. Le CA salue l'organisation cette année d'un challenge spécifique jeunes sur 6 courses là où il existe des courses à distance courte en parallèle avec le challenge classique.

Le souhait est émis qu'en 2013, la programmation prenne en compte les déplacements du club, un trail, voire un cross. Des points précis de comparaison n'ont pas de véritable importance en soi. Le CA verra avec Philippe s'il est possible d'ajouter un trail dès cette année.

### **6. Assemblée Générale ordinaire de l'ESM :**

Elle aura lieu le mercredi 28 mars 2012 à 19 h. Elle sera annoncée dans le prochain périodique et une convocation « papier » (périodique spécial) sera expédiée au plus tard le 7 mars 2012.

Nb : L'AG de la fédération travailliste aura lieu à Stambruges (Beloeil) le 3 mars. Philippe D représentera le club.

Concernant la fédération : la liste de nos membres 2012 doit être transmise avant le 31 janvier, tout comme doit être effectué le paiement de la cotisation annuelle ESM. Le secrétaire se charge de mettre tout en conformité pour respecter ces dates et être en ordre au niveau des assurances individuelles.

## **7.Communication :**

Le CA décide de passer à l'édition d'un périodique tous les deux mois, mais plus étoffé avec sur le site du club, une mise à jour plus fréquente (articles liés à l'actualité « compétitions » notamment). Une réunion de la cellule « internet » sera organisée dès que possible.

Prochain périodique : entre le 10 et le 15 février 2012.

Une nouvelle approche de sponsoring « périodique » sera faite : ½ page / 120 € pour 6 parutions + numéros spéciaux .La Convention à compléter et à signer sera préparée par Olivier R. Le prochain périodique précisera à chaque membre les nouvelles modalités.

## **8.Cellule « déplacements »**

Champenoise : vu les difficultés d'hébergement, on cherchera à organiser un déplacement d'une journée.

Un déplacement en club sera organisé à « Butgenbach » (21 km) le 5 mai 2012.

La cellule réfléchit à la participation en club à un marathon de fin de saison.

Le stage à la mer organisé avec le club de Fleurus a recueilli un franc succès. La cellule prépare actuellement le stage d'été à Chamonix.

## **9.DIVERS :**

Organisation Chanté N'WEL 2011 : Le CA confirme sa participation financière de 2€ par personne présente (membre ou non membre).

Nouveaux Equipements : essayage en cours jusqu'au mercredi 18 janvier. Décision prise : « Qui voudra un équipement devra obligatoirement payer un acompte. »

Marathoning ESM : Jean-Marie L. publiera le résultat final dans le prochain périodique. Il est dommage que certains membres actifs n' aient pas communiqué leurs résultats.

Club-house : une aide doit être proposée à Charles et Josette le mercredi.

Mercredi 15 février 2012 : demande de collaboration de l'ADEPS pour la finale interscolaire de cross dans le parc. Coordination ESM : Philippe D.

Prochaine réunion du C.A. le vendredi 10 février 2012

Date limite des envois pour le prochain périodique: le **15 avril 2012**

N'hésitez pas à partager vos expériences, joggings, trails, marathons ...

## **COMMUNICATION ESM + ASSEMBLEE GENERALE 28 mars 2012**

Pour diverses raisons liées à des délais de mise en page et d'impression, continuer à sortir un périodique mensuel est devenu impossible et une gageure éprouvante pour notre chère Françoise, l'éditrice responsable.

Aussi, le CA, dans sa réunion de janvier, a décidé de ne plus éditer qu'un périodique bimestriel en tentant de l'étoffer davantage et en renforçant progressivement et parallèlement le contenu du site [www.esmclub.org](http://www.esmclub.org) qui contiendra d'ici peu, et avec l'aide d'Emilie TIMMERMANS, Vanessa BURLON, sans doute Philippe REMY et moi-même, des compte-rendus de compétitions, des commentaires et des photos.

N'hésitez pas à nous communiquer vos informations via une nouvelle adresse [info@esmclub.org](mailto:info@esmclub.org) placée sur ce site et à transmettre vos remarques. Idem pour vos questions.

Enfin, je suis occupé actuellement à établir une liste la plus précise de nos membres tant au niveau adresse qu'au niveau email, choix du journal (via site ou version papier), voire téléphone.

Si je ne vous ai pas encore contacté(e)s personnellement, n'hésitez pas à me confirmer vos adresses souhaitées et votre choix de lecture du périodique. Philippe Dewolf

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse complète :

.....

Adresse email : .....

Tél : non obligatoire : .....

Périodique :                    SITE    -    VERSION PAPIER                    (biffer la mention inutile)

**L'Assemblée Générale ordinaire de l'ESM aura lieu le mercredi 28 mars à 19 h. Une convocation « papier » (périodique spécial) sera expédiée au plus tard le 7 mars 2012. L'Ordre du jour sera établi lors du prochain CA à savoir le 10 février 2012 à 19h30'.**

**Nb : L'AG de la fédération aura lieu à Stamburges (Beloeil) le 3 mars. Philippe D (Secrétaire) représentera le club.**

## Entraînements mars—avril 2012

### 29 fév :

GR1 : 3 à 4 x 6' ( 30 lent- 30 vite) /2'30 rec trot

GR2: 12 à 15 x 300m /1' rec

GR3: 10 à 12 x 300m /1'rec

GR4: 2 tours pont de bois au seuil (allure Lobbes) / 3'rec// 6 à 10 x 200m /50"rec

### 7 mars : *prépa 10 miles*

Tous les groupes : 4 à 5 kms (allure 5 sec au kilo plus vite que 10 miles) + 5 à 10 x 200m / rec 100m

### 14 mars :

GR1: 8' en 15 » lent -15 » vite/ 2 ' rec trot // 8' en 30-30 avec 2'30 rec trot // 8' en 1'-1'

GR2: 5 x 200m / 35"rec // 5 à 6 x 600m /2'rec

GR3: 15 à 20 côtes du circuit vita / rec trot // rec marche à la 8ème ou à la 10ème.

GR4: 3 x 5' (30" lent / 30" vite ) / 2 ' marche

### 21 mars : *soirée des 1000*

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

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

GR3: 4 x 1000m / 3'rec // 5x 100m

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

### 28 mars : Tous les groupes: **fartlek** sur circuit Vita.

4 à 6 t avec 4 accél libres de 30 à 45'' par tour en sous-groupes de 3 à 6 coureurs de force homogène.

### 4 avril :

GR1 : Côte Vita : 3 séries 6 x (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) / R. trot – marche 6 ème et 12 ème// 5 x 100 m

GR2: 6 à 8 x 300m /1'rec // 2'30 rec trot léger // 10 à 12' en 30-30 /

GR3: 4 x 800m / 400m trot // 5 x 200m /40"rec

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

### 11 avril :

GR1: 8' en 30-30 // 3' // 2 x 1000m vite /3'rec marche // 8' en 30-30

GR 2: côte Vita : 8 à 10 x côtes / R. trot // 3' R // 8 à 10 x 200 m / 1'R.

GR 3: côte verger :10 x côte longue / rec trot //3' // 10x 200m plat/ rec 100m trot

GR 4: côte verger : 2 x (5x côte courte /rec trot) // 2' rec // 5x 100m /rec trot/

### 18 avril :

GR1 : 8 à 10 côtes (face pont de bois) en 15-15 / rec retour au trot // 5 x 100m

GR2 : 6' (1' -1') // rec 2'30 trot // 6' (30-30) // rec 2' trot // 6' (15-15)

GR3 : 3x 6' (30-30) / rec 2'30 trot et marche.

GR4 : 3x 5' (30-30) / rec 2'30 trot et marche.

### 25 avril : relais sur 25 tours de 300 m par équipes de deux ou de trois.

## Faisons connaissance

*Nous vous le disions, dans notre dernier numéro : après que Béné, appelée à d'autres fonctions (CA), ait désiré passer la main, nous sommes aujourd'hui quatre à nous occuper de la présente rubrique : une première équipe composée de Christine Boulanger et Marcel Lacroix qui, le mois dernier, vous ont présenté le « big boss » du club et sa seule représentation féminine au CA ; une seconde composée de Marie-Noëlle Pierard et moi-même.*

*Alors sans plus attendre ...lançons-nous dans la présentation d'un duo de charme ... masculin : connaissez-vous Bertrand et Louis?*

*Yves Delestenne*

Bertrand et Louis se connaissent depuis la rhéto et la course à pied les a manifestement rapprochés un peu plus à tel point de se retrouver (en 2011) au sommet du Mont-Blanc lors d'un W-E de course mémorable.

Si Louis a plus d'années ESM à son compteur que Bertrand...il est évident que ces deux potes sont très complices et mettent l'accent sur la condition physique et la convivialité qu'ils trouvent au sein de notre club. Et leur intégration est réussie car... Outre le Mont Blanc, on les retrouve régulièrement avec leurs charmantes compagnes (Virginie et Anne-Sophie) dans diverses organisations telles que ...stage (Val Joly), déplacement (Amsterdam), fête du club, ...

**« Faisons donc connaissance » avec nos deux lascars!!!**



Mon prénom : **Louis**

Mon surnom : aucun (il est vrai que Louis est un prénom en or...)

Mon nom : **Thibaut**

Mon âge : 31 ans

Ma famille : Aîné d'une fratrie de trois enfants

Mais encore? J'habite Thirimont et j'ai fait mes études d'ingénieur industriel en agronomie à Huy.

Je cours depuis ..10..... ans

**Ce qui m'a amené à la course à pied** : Bien qu'étant adepte du vélo entre amis, j'étais désireux de parfaire un peu plus ma condition et mon hygiène de vie. Je me suis dirigé ainsi vers l'E.S.M.

N B: Notre « Lamagourou »(Phil Remy) qui est un collègue de bureau ne fut pas étranger à cette arrivée.

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte... De nouveaux défis, amis et objectifs !!!

**Mon meilleur souvenir** : Le cross du Mont Blanc ...quand Bertrand (complètement lessivé) s'est arrêté à notre hauteur à 150m de la ligne « Ah amitié quand tu nous tiens »...

Ma (mes) meilleure(s) courses: les Dix miles en moins d'une heure, le Marathon du Mont Blanc 2011 en 5h25 et celui d'Amsterdam en 2h59m12s (surtout sa bonne gestion)

**Mes objectifs** : continuer à prester à vélo et en course (à raison de 60 et 35kms hebdomadaires). Pour ce qui est du vélo (cyclo sportif), j'aimerais courir « La marmotte des alpes » une course de 170 km qui emprunte...le Galibier et l'Alpe d'Huez...

En course, j'aimerais me faire plaisir sur 5 et 10 kms mais aussi à la Portelette, Dinant et Clermont ...à fond! Vu son regard ... cette dernière risque bien de se prolonger un « peu » plus longtemps.

**Mes autres loisirs**: Le foot à la TV et les « Zébres carolos » (quel courage!)

J'aime aussi la musique et les concerts et particulièrement « Silence Boris » (c'est l'association de notre Séba et de Benoit Tim que nous avons eu le plaisir d'écouter à la fête du club il y a 2 ans).

J'aime aussi les sorties entre amis.

### **Portait chinois :**

Si j'étais

un personnage célèbre : Dante Brogno ou ...Eusèbe!!!

un plat : « la cuisine de Virginie » (vu la discrétion par rapport à sa moitié...on peut imaginer là toute l'étendue du savoir faire culinaire de Virginie...c'est peut-être une piste à suivre pour la prochaine fête du club!)

une boisson : la totale « no comment! »

une couleur: le bleu

un animal: la biche! Non plutôt « les biches »(et il a bon goût!)

une chanson: Chez Rita (non ce n'est pas une biche!) c'est une chanson de « Silence Boris »

un film: le Vélo de Benoit Poelvoorde (qui vient d'être nommé pour les Golden Globe).

une destination : la montagne dans tous ses états.

Ce que j'aime : la simplicité, la franchise...

Ce que je déteste : la pollution et ...les moustiques (on comprend mieux pourquoi il apprécie tant la montagne).

Une phrase, une devise : Il y en a trop pour choisir!

**Regards croisés** : (souhais, paroles à un autre membre de sa famille ou à un ami)

A Bertrand: « Continue à fumer afin de ne pas progresser trop vite » (c'est sûrement la seule pollution tolérée).

Je remercie le comité, son staff sportif sans oublier les anciens comités pour les différentes organisations et les précieux conseils prodigués.

Juste un petit bémol: A quand les douches bien chaudes?

Plus sérieusement, continuez à oeuvrer dans la continuité, déplacements dépaysants, trails, etc



Mon prénom : **BERTRAND**

Mon surnom : Catar

Mon nom : **CATOIR**

Mon âge : 34 ans ( 12-05-77)

Ma famille : J'ai 1 sœur de 29 ans

Je suis le neveu de Léon Catoir, ex-champion de Belgique en Vétéran 400m.

Je cours plus régulièrement depuis février 2010 pour préparer les 20 kms de Bruxelles.

Je cours à l'ESM depuis février 2011.

Avant, je jouais au volley à Couvin : les horaires étaient plus contraignants.

**Ce qui m'a amené à la course à pied** : c'est un défi lancé avec Louis pour faire le cross du Mont-Blanc en juin 2011 ( 23 kms)...

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte :

Un bien-être, une auto-satisfaction personnelle tout en ayant l'émulation du groupe, beaucoup de convivialité au sein du groupe.

**Mon meilleur souvenir** (en course à pied bien sûr) : le cross du Mont-Blanc pour le paysage et l'ambiance du groupe trail, malgré les « conseils » des dinosaures ( les Marco(s), Denis et Patrick ),( ils sauront ce que je veux dire ! ) !

**Ma meilleure course** : Semi-marathon d'Amsterdam ( 1 h 29'25" )

**Mes objectifs** : M'amuser, conserver une forme physique tout en prenant du plaisir.

**Mes autres loisirs** : Passer du temps avec Anne-Sophie, voir mes amis du volley, voir leurs matchs.

**Portait chinois :**

Si j'étais

un personnage célèbre : DSK

un plat : Steak, frites, salade

une boisson : Orval, Bacardi-Coca

une couleur : Mauve ( Anderlecht)

un animal : Le Cocker, le poisson ( pour la truite qui est sur la bouteille d'Orval).

une chanson : « Eden » d'Hooverphonic

un film : « Point Break » ( un film de surf )

une destination : Le Mexique pour ses plages paradisiaques

La montagne, depuis le Mont-Blanc.

**Ce que j'aime** : L'honnêteté, profiter du moment présent.

**Ce que je déteste** : Les ananas, l'hypocrisie, mes amis qui ne m'encouragent pas quand je cours ( ils se reconnaîtront ! ).

Une phrase, une devise : « Catoir, abandon »

« Ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse. »

**Regards croisés :** (souhais, paroles à un autre membre de sa famille ou à un ami)

Jean-Marie pour son sac de sport « emprunté » dès le premier jour à l'Esm.

A ceux qui se sont distingués pour leur accueil, leur amitié, leur camaraderie.

A Louis : « Qu'il trouve encore d'autres objectifs malgré ses performances de 2011 ».

A Anne-Sophie : « Qu'elle ne me dépasse pas ! ».

**Attentes vis-à-vis de l'Esm :**

Que l'esprit Esm reste pareil.

Continuer à faire connaissance avec les autres membres du club.

Que ma progression continue tout en m'amusant.



**Prochaine rencontre :** Quand un ancien président parle d' « afrodisiaque »

## **Marathoning 2011**

Vous trouverez ci-après le classement « Marathoning 2011 » qui reprend la liste des meilleurs temps réalisés sur la « distance mythique » par les membres de l'ESM depuis la création du club en 1979.

Il est malheureusement incomplet car certains n'ont pas encore transmis leurs résultats malgré de nombreux rappels.

Cette liste sera mise à jour chaque fin d'année. N'hésitez donc pas à me transmettre vos résultats ([jm.lhermitte@yahoo.fr](mailto:jm.lhermitte@yahoo.fr)) surtout s'ils ont été réalisés dans des pays étrangers ou lors de déplacements individuels.

Place	NOM	PRENOM	Nbre	Année	LIEU	Meilleur temps
1	Henin	Didier	42	1996	Etten-Leur	02:28:25
2	Piacentini	Marco	44	1986	Neuf-Brisach	02:28:32
3	Poncelet	Georges	10	1993	Charleville	02:33:12
4	Dewolf	Philippe	7	1986	Berchem	02:34:00
5	Adant	Georges	59	1987	Berchem	02:38:58
6	Ponthier	Claude	8	1993	Etten-Leur	02:41:00
7	Magis	Bernard	3	1997	Gand	02:42:46
8	Bilon	Eusebio	12	1996	Huy	02:43:00
9	Mineur	Serge	20	1990	Berchem	02:43:03
10	Remy	Philippe	25	2001	Echternach	02:43:42
11	Drygalski	Joël	2	2000	Chambord	02:45:34
12	Brunebarbe	Joël	13	2005	Lyon	02:45:54
13	Thiebaut	Thierry	3	1999	Berlin	02:47:00
14	Fondu	Jacques	5	2002	Echternach	02:47:12
15	Muryn	Marc	17	1983	Lessonnes	02:49:01
16	Lhermitte	Jean-Marie	10	1987	Liège	02:49:50
17	Mathieu	Jean-Pierre	20	1989	Cologne	02:50:47
18	Mailier	Christian	22	2005	Echternach	02:51:10
19	Paulus	Philippe	11	2006	Echternach	02:51:16
20	Marek	Ivan	19	1988	Echternach	02:52:01
21	Kadim	Mohamed	2	1998	Echternach	02:52:46
22	Lucq	Alain	5	1997	Anvers	02:52:53
23	Hauglustaine	José	9	1988	Ronquières	02:55:47
<b>24</b>	<b>Froment</b>	<b>Sabine</b>	4	2003	Echternach	02:55:57
<b>25</b>	<b>Adant</b>	<b>France</b>	10	2003	Echternach	02:57:17
26	Cardillo	Mario	5	1994	Etten-Leur	02:58:00
27	Vignerou	Roger	2	1996	Gand	02:58
28	Bourgeois	Sébastien	3	2011	Amsterdam	02:58:07
29	Montessino	Jean-Paul	8	1991	Eindhoven	02:58:19
30	Thibaut	Louis	1	2011	Amsterdam	02:59:12
31	Paulus	Bernard	18	2003	Normandie	02:59:59
32	Francis	Alain	1	1995	Anvers	03:01:07
33	Antenucci	Mauro	18	2002	Nantes	03:01:49
34	Di Silvio	Paolo	5	2000	New-York	03:01:58
35	Carpentier	Patrick	18	1994	Etten-Leur	03:02:00
36	Dewulf	Luc	12	2004	Echternach	03:03:11
37	Mineur	Olivier	1	1999	Echternach	03:04:00
38	Stalon	Yves	2	2006	Echternach	03:05:46
39	Tomassetti	Yohan	8	2011	Rotterdam	03:05:55
40	Denys	André	2	1997	Gand	03:06:00
41	Wallerand	Jean-Marc	13	1991	Huy	03:06:32
42	Skrobis	Michel	5	1996	Echternach	03:07:29
43	Van Damme	Jacques	3	1996	Beloeil	03:08:00
44	Wieczor	Kevin	3	2009	Dublin	03:08
45	Drugmand	Marcel	17	1992	Echternach	03:08:07
46	Dumont	Oscar	2	1999	Anvers	03:08:40
47	Liégeois	Pol	6	1996	Spa-Liège	03:11:00
48	Soudan	Didier	4	1996	Anvers	03:11:00
49	Langelez	Paul	15	1993	Rotterdam	03:11:04
50	Vanderheyden	Jean-Emile	19	1993	Courtrai-Brug.	03:15:36
51	Covolan	Sergio	3	2011	Amsterdam	03:15:45

52	Decamps	Eric	2	2009	Dunkerque	03:16:39
53	Vanden Berghe	Steve	4	2011	Amsterdam	03:16:59
54	Carmiaux	Michel	8	2000	Etten-Leur	03:19:17
55	Boutefeu	Jacques	68	1996	Anvers	03:22:00
56	Poty	Luc	20	1994	Anvers	03:22:00
<b>57</b>	<b>Van Maeckelberghe</b>	<b>Anne</b>	16	2011	Amsterdam	03:23:02
58	Tibbaut	Jacques	11	1990	Gagny	03:24:52
59	Gilbert	Jean-Jacques	6	1993	Hauts-Seine	03:25:04
60	Denayer	Vincent	6	1999	Echternach	03:26:27
<b>61</b>	<b>Delitte</b>	<b>Bénédicte</b>	11	2011	Amsterdam	03:28:27
62	Vandenbossche	Claude	6	2006	Visé	03:29:00
63	Sioli	Serge	5	1995	Anvers	03:29:36
64	Musin	Jean	1	1995	Etten-Leur	03:30:42
65	Drygalski	Michel	18	1998	Etten-Leur	03:31:00
66	André	Gérard	1	1993	Echternach	03:34:00
67	Jadot	Pierre	8	????	Bruxelles	03:35:00
68	Falize	Emile	1	2011	Amsterdam	03:35:23
69	Bellotto	Stéphane	2	2011	Amsterdam	03:36:25
70	Hendrix	Daniel	13	1990	Bruxelles	03:36:44
<b>71</b>	<b>Demain</b>	<b>Corinne</b>	4	1998	Amsterdam	03:36:48
<b>72</b>	<b>Pierard</b>	<b>Marie-Noëlle</b>	1	2011	Amsterdam	03:42:00
73	Ballarini	Denis	3	2009	Beaujolais	03:48:00
74	Georges	Eric	1	2009	Dunkerque	03:48
75	Malvoz	Jean-Remy	1	1997	Echternach	03:49:41
76	Adam	Phil	2	1993	Echternach	03:52:00
77	Herpain	Cédric	5	2010	Rotterdam	03:53:00
78	Gérard	Armand	1	2000	Etten-Leur	04:00:59
79	Galouzis	Petros	3	2000	Paris	04:01:00
80	Talluto	Vincent	2	2000	New-York	04:03:23
82	<b>Gilles</b>	<b>Françoise</b>	2	2003	Normandie	04:08:16
81	Pinsmaye	Raymond	2	1999	Médoc	04:13:57
82	Pepinster	Denis	1	1998	Médoc	06:10

## La Potinière - février 2012

Mes pensées vont d'abord à celles et ceux, amis de notre club, qui, en ce début d'année, vivent ou ont vécu des moments difficiles : toute notre sympathie et nos encouragements sont adressés à Luigi DE RE, qui se lance, avec l'opiniâtreté qu'on lui connaît dans un combat dont on sait qu'il sortira vainqueur . Si tu as besoin d'une aide quelconque, Luigi, fais-nous signe. Au rayon des blessures, celles de Philippe MACAIGNE, Mario RAIMONDI évoluent lentement mais favorablement, tandis que Brigitte LEBRUN aspire déjà à reprendre les entraînements. Quant à Cécile SPINEWINE, victime d'un accident en duathlon, nous ne pouvons que l'encourager à être patiente.

Force est de constater qu'il n'y a aucune évolution dans une remise en état plus favorable des vestiaires. En outre, l'eau y est de plus en plus souvent froide...et les mois passent au grand désagrément des membres. La situation continue à se dégrader avec le froid et l'humidité . Quand verra-t-on une amélioration ?

Notre Big Ben national retrouve la grande forme. Deuxième du Championnat francophone à Hannut derrière... le néerlandophone Pieter De Smet (athlète aujourd'hui au CABW ), Benjamin a terminé 11<sup>ème</sup> de cette épreuve de la Cross Cup, réputée internationalement. Voici ce que Ben confiait la semaine dernière dans une interview accordée à « Sud-Presse ». *« J'ai beaucoup couru ces derniers temps, surtout en Hollande. Résultat, j'ai manqué de fraîcheur aujourd'hui. D'ailleurs, je pensais pouvoir accompagner Pieter Desmet (le septième de l'épreuve) J'ai terminé à une vingtaine de mètres de Van Koolwijk, qui m'a agréablement surpris en se classant neuvième, et sur les talons du dixième. Finalement, il ne m'a manqué que trois secondes pour faire partie du top 10. »* En effet, le 8 janvier, il a couru le semi-marathon d'Egmond, en Hollande, en 1h04.04 où il s'est classé onzième et premier Belge. Au cross de Soest, en Allemagne, il a terminé à la sixième place, juste derrière Jeroen d'Hoedt, mais 30 secondes devant Pieter Desmet.

**Dernière minute : ce 5 février, 4<sup>ème</sup> place au cross international de Bréda. Super**

## Montbliart - Challenge ESM 2012

Première épreuve du Challenge ESM, Montbliart 2012, contrairement à l'an dernier, ne connut pas grand succès auprès de nos membres. Conditions atmosphériques délicates, annonce tardive du Challenge, multiplication des activités (Karim Hoc, entraînement à Thuin ?, ...) n'ont amené, dans le joli village cher à la famille ADANT, que quelques maillots ESMiens. Le parcours est pourtant campagnard à souhait et présente un certain charme...

Au rayon des classements, l'épreuve -reine de 10kms (147 classés) fut remportée par Axel LIEFFERINGE en 33', tandis que Joël BRUNEBARBE terminait 8è, Eric DECAMPS 25è et Eric MANDERLIER (nouveau venu au club), 35<sup>ème</sup>.

Chez les dames, victoire de la résidente des lieux, notre chère France ADANT (33è au scratch en 41'15) qui ne manqua pas de courage, tout comme Françoise GILLES, Christine LIEVYNS et Vanessa BURLON, elles aussi téméraires face aux températures sibériennes.

Dans la course plus courte, un peu moins de 5 kms, à la lecture des classements, je ne retrouve qu'un seul nom désigné membre de l'ESM, à savoir ...François TRIPODI ... qui a quitté notre club depuis plus de deux ans.

Enfin, signalons une forte participation du club de Baisieux où, il y a deux ans, nous avons effectué un déplacement à leur célèbre course du « chicon ».

**TRAILS** : Nos trailers préparent activement les épreuves de Paris (fin mars) et du Jura (premier we de juin). Grosse déception au niveau de l'UTMB puisque les candidatures introduites n'ont pas été retenues, contrairement à la CCC où trois membres de l'ESM devraient participer. Vous en saurez plus dans les articles spéciaux « trails » du prochain numéro d'avril.

Bons entraînements et n'hésitez pas à me signaler vos potins ou des encouragements à apporter à certaines et certains.

Wolphi en mode hivernal.



## Le coin « RETRO »

A l'occasion de la 33<sup>ème</sup> édition de La PORTELETTE de ce samedi 25 février prochain, jetons quelques brefs coups d'œil disparates sur d'anciennes éditions dont quelques témoignages ont été retrouvés , grâce à Emilie Timmermans, dans la revue « Running News », mensuel régional réputé à l'époque et très cher à un passionné des courses pédestres : Eric CORNU.

Ainsi dans l'édition de 1995 (16<sup>ème</sup> édition si mon décompte est bon) remportée pour 7 secondes par le Polonais Derek Karzmarski en 39'02 devant Peter De Vocht , Ronny Ligneel et 789 autres concurrents, les athlètes de l'ESM avaient magnifiquement défendu leurs chances avec Denis Renuart (8<sup>e</sup>) en 41'58 et Didier Henin (11<sup>e</sup>) en 42'46 sans oublier la 22<sup>e</sup> place de Joël Drygalski en 43'52. Quant aux dames, pas de trace dans les commentaires et les résultats fort serrés me laissent dans le doute. Donc, ne prenons pas de risques.

Deux ans plus tard, c'est 651 coureurs qui se classent pour une 18<sup>ème</sup> édition sèche et sous une température clémente, remportée par Marc Vanderhoeven en 40'51 devant Ronny Ligneel et Thierry Faveaux. Notre Didier termine 6<sup>e</sup> en 43'47 tandis que Yves Delestenne se classe 14<sup>e</sup> en 44'39. Chez les dames, Virginie Vandroogenbroeck est déçue par sa 2<sup>ème</sup> place car battue par une aînée V. Van Buggenhaut en 49'22. Pour la grande histoire, citons aussi les 1h15'12 de Bénédicte Delitte qui a bien ...grandi depuis tout comme Emilie Timmermans (Espoirs dames) en 1h09'08.

Nous voici en 1999 pour une 20<sup>ème</sup> édition fêtée avec vigueur et qui verra 950 coureurs participer à l'épreuve. sous de bonnes conditions météorologiques. L'arrivée fit quelques mécontents, dans la mesure où les deux protagonistes principaux Christian Nemeth et Stephan Rousseau ne prirent pas la peine d'en découdre pour l'emporter et franchirent la ligne en même temps dans le temps de 39'15. Jérôme Van Reusel prit la 3<sup>e</sup> place en 41'04 tandis que Benjamin Barbier terminait 14<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> espoir en 43'36. Catherine Lallemand l'emporta chez les dames en 46' 43

et sauf erreur de ma part, signait sa deuxième victoire sur ses terres lobbaines. L'article note que pas moins de 94 athlètes de l'ESM terminèrent l'épreuve et qu'une centaine d'autres travaillèrent comme bénévoles à la réussite de la journée. Nous comparerons au soir de cette prochaine édition.



Départ de l'édition 1995

NIKE	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
440	489	250 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Comet 250	489	250 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
470	540	300 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
505	649	348 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
610	719	420 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
735	759	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
890	989	300 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
1300	1 200	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

  

Nike	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
Miami	255		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Elite	320		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Endura	320		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Transit	340		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Omega	360		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Elite	360	200 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Purefoot	420	250 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Aria	480	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Proforma GII	480	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Vapor	520	340 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Air Edge	590	270 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Vapor	620	300 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Vengeance	690	270 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Elite	1 100	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

  

Noël	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
Trainer	165	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Jogger	200	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Athlete	200	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Venus	225	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Jog 11 ou 12	230	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Prose 3	260	210 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

  

Patrick	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
Hurricane	230	280 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Titanic	320	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
20 Bonnes	420	290 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

  

Power	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
Prime	160	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Practice	170	280 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Pilot	190	280 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Prose	200	240 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Flame	225	280 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Prose	225	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

  

Pro-Specs	PRE	POS	TT	R	ENT	COMP	PRO	F	W
Beta	300	260 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Beta	320	270 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Automa	330	320 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Amphibion	410	290 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Amphion	410	290 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Britannicus	420	280 (S)	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙

Retrouvée dans le magazine Foulées (le nouveau Spiridon) d'avril 1986, une présentation comparative de 162 modèles de chaussures appartenant à 21 marques. Voici l'exemple d'une page où vous constaterez que le design a bien évolué depuis.

**JEU CONCOURS** - sur les quatre prochains périodiques. Réponses pour celui-ci à rentrer avant le 29 février à minuit avec talon complété dans la boîte aux lettres du club ou par email [-dewolfphilippe@yahoo.fr](mailto:dewolfphilippe@yahoo.fr)

Cadeaux originaux aux trois premiers classés en fin de concours et en ordre de cotisation. (questions subsidiaires si nécessité)

Question 1 : 3X 2 pts

Trois athlètes toujours actifs à l'ESM sont à reconnaître sur cette photo prise au départ des 10 Miles de Charleroi en 1997.



Qui sont-ils ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

(désordre autorisé)

Question 2 : 2X 2 pts

Quel est le record masculin de la Portelette (13.3k) et qui a accompli cette performance ?

.....



Photo Loëz Charles

Wangeniès  
14/01/2012

Montbliart  
4/02/2012



Calendrier Challenge club 2012  
Challenge Jacques Van Reusel

	Course	Distance	Date
1	Montbliart	9,75 km	04/02/12
	Mini	4.4 km	
2	Erpent	15,7 km	18/02/12
3	Roselies	21 km	18/03/12
4	Morlanwelz	15,8 km	07/04/12
	Mini	8 km	
5	Chimay	13,3 km	14/04/12
	Mini	5 km	
6	Butgenbach	21 km	05/05/12
	Mini	5,7 km	
7	Recolilo	1h relais	16/05/12
	Mini	1/2 h ou 1 h	
8	Chatelet	14 km	03/06/12
9	Boussu en Fagne	10,4 km	16/06/12
	Mini	5 km	
10	Leernes	12,7 km	24/06/12
	Mini	7,3 km	
11	Florenville	25 ou 52 km	30/06/12
12	Gerpennes	10.4 km	15/08/12
	Mini	4.6 km	
13	Sart-Eustache	11 km	26/08/12
	Mini	6,7 km	
14	Courir pour les amis	3000 m clm	29/08/12
	Mini	3000 m clm	
15	Mont Ste Geneviève	10,4 km	15/09/12
	Mini	4,8 km	
16	Mellet	10,8 km	29/09/12
	Mini	6,2 km	

Conditions d'entrée/de classement au challenge:

-S'inscrire via talon en annexe ou par email au plus tard le jour de la course de Leernes (24/06/12)

-Etre en règle d'inscription au club (cotisation – carte d'affiliation)

-Sur les épreuves, s'inscrire sous le nom de club ESM. Une tolérance est admise pour les membres affiliés simultanément à un autre club POUR LA COURSE ORGANISEE PAR CE CLUB ET REPRISE DANS CE CALENDRIER, pour laquelle il est normal qu'ils participent sous leurs couleurs locales.

En pratique : Montbliart pour La THURE, Erpent pour RC Namur, Roselies pour FLEURUS, Chatelet pour RRT Chatelet, Boussu en Fagne pour ACCO, Mont Ste Geneviève pour ACTE.

Le classement par épreuve s'effectue sur base d'un calcul de points prenant en compte :

Le nombre de participants, la place au scratch et le chrono personnel comparé à la moyenne du premier quart du tableau (formule utilisée depuis des temps immémoriaux).

Exception : Le RECOLILO rapporte un forfait de 300 points, un des trails du festival de la Semois rapporte 600 points

Les 6 (ou 5) meilleurs résultats sont totalisés pour le classement général.

Les 1<sup>er</sup> et 1<sup>ère</sup> au scratch de chaque classement, tous âges confondus, reçoivent un prix symbolique.

Tous les participants finalistes rentrant dans ces conditions recevront un cadeau de participation identique (ou approchant)

Bulletin d'inscription à remettre (ou transmettre les infos) à Philippe Remy ( en principe présent les mercredis après 18h30 et généralement le dimanche, au Club House)

---

### **Inscription Challenge Jacques Van Reusel 2012**

**Challenge ADULTE – MINI (barrer la mention inutile)**

**NOM :**

**PRENOM :**

**Taille haut\* : XS   S   M   L   XL   XXL   XXXL**

**Taille bas\* : XS   S   M   L   XL   XXL   XXXL**

**Pointure :**

**\*entourer , ces points ne sont considérés que comme indicatifs.**

**A remettre directement à Philippe Remy ou via le Club House ou transmettre les informations à [phil.remy@infonie.be](mailto:phil.remy@infonie.be)**

## Challenge club édition 2012

Classement après la première épreuve

<b>CORRIDA DES PERCE-NEIGE</b>			<b>POINTS</b>
04/02/2012 MONBLIART, 9,3 km			<b>CHALLENGE</b>
		168 cls	
1	VAN LIEFFERINGE AXEL	00:33:00	
2	DELAHAYE AURELIEN	00:33:14	
3	LUST CHRISTOPHE	00:33:43	
10	BRUNEBARBE JOËL	00:36:10	1017
25	DECAMPS ERIC	00:40:30	918
33	ADANT FRANCE	00:41:15	884
46	LIEGEOIS STEPHANE	00:42:31	830
78	HERPAIN CEDRIC	00:46:44	681
85	ADANT GEORGES	00:47:14	654
101	LAFFINEUR CHRISTIAN	00:49:54	573
111	HERBIN LAURENT	00:52:01	516
134	GILLES FRANÇOISE	00:58:04	371
139	LIEVYNS CHRISTINE	01:02:08	305
140	BURLON VANESSA	01:02:11	302

L'offensive tardive de l'hiver, rendant la veille de l'épreuve les conditions de circulation assez homériques, en aura surpris plus d'un qui auront renoncé au déplacement, sans compter ceux obligés de garder le lit ou ceux qui s'égayaient dans les bois non loin de là, dans le cadre du Karrim'HOC.

C'est malgré tout 168 participants qui auront rallié l'arrivée, dont une petite poignée d'Esmiens – très petite si on ne compte pas les 3 locaux. Mais comme pour reprendre l'expression consacrée, les absents ayant toujours tort, c'est Joël Brunebarbe et France Adant qui donnent déjà le ton du classement très, très provisoire, dont on espère qu'il connaîtra des multiples rebondissements.

**Prochaines épreuves le samedi 18 février à Erpent (15,7 km) et le dimanche 18 mars à Roselies (21 km).**

N'oubliez pas de remettre vos inscriptions au challenge.



**GOSELIES**  
entité de Charleroi

**Le dimanche 4 mars 2012**  
à partir de 08h00

Point vert 

**MARCHE " Vincent Goffin "**  
Parcours de marche de 5 - 10 - 15 - 20 km



Rendez-vous à  
« L'Orangerie »  
Institut de la Providence, GPH,  
Rue des Fabriques 35A,  
6041 GOSELIES

Renseignements :  
Eric Van Leliendael. Tél: 0497/24.34.17  
Claude Van Collie. Tél: 010/45.02.46

*Au profit des oeuvres sociales du club*

Une Organisation du  
ROTARY CLUB de CHARLEROI-OUEST



Super week end karrim hoc  
Marcheurs ces 11 et 12 février.  
Super organisation, belle ambiance!

## Circuits de la Portelette 2012

**Samedi 25 février 2012**

	13h30	Courses des enfants		Gratuit
	14h30	Circuit de la Portelette (la classique)	13,3 Km	6 / 7 €
		Mini-Portelette	6 Km	

### Infos Pratiques

**Secrétariat, inscriptions du jour, remise des prix, remise de la tombola :**

sous le chapiteau qui sera implanté pour l'évènement sur le domaine du complexe sportif du Scavin  
à la Rue des Carrières, 7 à 6540 Lobbes.

**Vestiaires, douches et consignes :** au complexe sportif du Scavin

**Départs :** seront donnés à l'intersection de la Rue de l'Entreville (Nationale 559) et de la Rue des Carrières.

**Résultats :** publiés sur le site dans le menu "résultats", affichés sous le chapiteau le plus rapidement possible après la course.

**Reconnaissance de la course :** le dimanche 19 février à 9 h 30, départ du Scavin.

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