



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel

mai-juin 2012

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

Même si la météo printanière fut fréquemment synonyme de pluies multiples, températures hivernales et mélancoliques, nous voici déjà prochainement en période de « grandes » vacances avec, pour l'ESM, des bilans remarquables au niveau des performances réalisées à tous niveaux. Depuis la Portelette, les victoires, podiums ou participations en grand nombre sont multiples tant dans les challenges (Delhalle, Hainaut, Vals et Châteaux...) qu'en trails ou encore dans les courses EKIDEN. Namur fut d'ailleurs à ce niveau le point d'orgue pour nos quatre équipes engagées qui remportèrent tout ou presque. Félicitations à VOUS TOU(TE)S pour vos brillantes performances.

Nos déplacements « club » et le trail du Jura virent aussi des groupes esm passer des journées agréables. Saluons aussi le travail accompli par Eric DOMBIER qui a rafraîchi activement le vestiaire « hommes ».

Le vestiaire « dames » le sera aussi prochainement.

Annoncées pour le 15 juin, les nouvelles tenues « ESM » devraient fleurir bientôt et rendre nos courses plus agréables par la qualité des produits. Une présentation est prévue ce mercredi 20 juin en cours et après l'entraînement.

Exceptionnellement ce soir-là, vous pourrez les acquérir en payant en espèces.

Nous vous souhaitons un été sportivement accompli et si vous quittez votre chez vous, soyez prudent(es) et détendez-vous un maximum. N'oubliez pas Leernes le dimanche 24 juin et les courses prochaines du Challenge ESM.

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapport réunion mai 2012	3-4
La Potinière	5-6
Entraînements juillet- août	7
Articles	8 à 16
Jeu concours	17- 18
Equipements	19
Classements	20- 21

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 :

- La Vigneraie 5 Avenue Jules Henin 6000 Charleroi 071/313227
- Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034
- Daf Toit 7 Place Wilson 6200 Châtelineau 071/505621
- Espace Running 79 Grand Rue 7000 Mons 065/724196
- Philippe Paulus -courtier en assurances: 73 rue Hector Denis 6032 Mont-s/- Marchienne 071/360530

Procès-verbal de la réunion du vendredi 11 mai 2012 à 19h30'

Présents : Hubert BOSSART , Joël BRUNEBARBE , Bénédicte DELITTE , Roland DENIS, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Jean-Marie LHERMITTE , Denis PEPINSTER.

Excusés : Sébastien BOURGEOIS , Pierre JADOT, Olivier ROUSSEAU

Ordre du jour :

1. Approbation du PV du CA du 13 avril 2012 : Pas de remarques

2. Site internet : Courrier de Hervé CONSTANT – le recontacter pour voir ce qu'il peut faire.

3. Bases adresses mail : sur base du fichier transmis par Denis P. , Philippe D. va recomposer un fichier complet qui sera transmis à Françoise Gilles. Sébastien B. et Françoise GILLES sont associés, le secrétaire étant le maître du fichier. Il faut que toutes les informations structurées passent par lui.

4. SPONSORING : Sur base de la présentation du club établie par Pierre J. dans le passé, Daniel H. et Bénédicte D. ont établi une lettre et un document à envoyer aux candidats sponsors.

Dossier présentation club.

Lettre pour sponsors anciens (déjà envoyées).

Lettre pour autres candidats .

Daniel H. transmet à Philippe D. les documents par mail.

Déclaration de créance : 20€ / parution – 6 parutions : 120 € par an pour 6 parutions ½ page (page entière : 180€) + mention lors d'événements et mention au Club House.

Nb : Faut-il jumeler les sponsorings Club et Portelette ?

5. EQUIPEMENTS : nouveaux prévus fin mai, début juin 2012.

Un inventaire des anciens modèles a été établi + Hubert B. a nettoyé et trié la réserve. -> donc place disponible.

Une présentation sera faite au bar un mercredi soir + à travers le périodique. Concernant 1 achat nouvel équipement = 1 ancien jusqu'à épuisement, cela ne va-t-il pas être difficile à gérer.

6. DEPLACEMENTS : Butgenbach :43 paiements – budget ok

Champenoise : 50 participants - manque 2 ou 3 personnes - budget ok.

Frais déguisement : 251 € . Se pose le problème du choix d'un restaurant le soir.

Chamonix : 34 participants

Francfort : 30 marathoniens + 8 accompagnants mais 50 places réservées à l'hôtel: initier des équipes pour le marathon par équipe de 4.(130€ par équipe → 32€50 -12€50 (intervention club)-> 20€

Nb : pour les individuels , 65€-15€(intervention club) = 50€

Comme pour Amsterdam 2011, le voyage de Paul sera pris en charge par le club – 95€

7. **CELLULE TECHNIQUE** : Pas d'avancée spécifique au niveau de la participation des jeunes sinon au Reclilo. La transition avec les autres groupes ne progresse pas.

Participation quasi nulle des jeunes au challenge ESM

Nb : est mise en exergue la collaboration de Perrine Drygalski.

Le Ca va revoir les mandats des uns et des autres, la manière dont ils suivent les membres sur base de critères objectifs.

Daniel H., Président, va avoir un entretien avec Paul Timmermans, François Deprez, Sébastien B. et Joël B.

Groupe de Thuin ?

8. **INFRASTRUCTURES** : Hubert B . travaille beaucoup dans la réserve. Les vestiaires « hommes » ont été repeints. Une lettre a été envoyée à l'Echevine Ingrid Colicis. Une topographie de l'état des lieux a été faite avec la ville (M. Castiau) et une coordination va être établie (réparation du toit convenable et achèvement du vestiaire « hommes »

Chez les dames, OK pour une remise en couleurs si, après le nettoyage des murs, cela s'avère nécessaire.

9. **Accueil des nouveaux** : remis à une prochaine réunion

10. **Fête du Club** : pas d'avancement. Salle Gerموir, Centre Foucault à Dampremy

11. **DIVERS**

*Défibrillateur : Daniel H. a un rendez-vous avec le Docteur Collart (Centre Médical Monceau).

Le Centre possède le matériel, mais accessible uniquement aux heures d'ouverture.

*Club House : en attente, voir l'état de santé de Charles. Daniel H. voit l'évolution et agit en conséquence

*Groupe Vélo le lundi – 20 h. Jean-Claude Debelder souhaite disposer des clés. OK . Préciser les modalités

*Weekend VTT début juillet : le CA interviendra à raison de 10€ par personne (activité en Belgique)

Sauf erreur et omission, Philippe Dewolf 30/05/2012

La Potinière - juin 2012

- Michel Drygalski, affilié à l'ESM jusqu'en 2011, accomplit pour l'instant un défi dont lui seul a le secret et qui consiste à courir 50 marathons en 50 jours sur la piste de Roux, avant de se lancer dans un nouveau Charleroi-Saint Jacques de Compostelle aller-retour. Sexagénaire, celui que la Nouvelle Gazette a surnommé le « marathonnier de l'extrême » poursuit le même objectif : par ce biais, sensibiliser la population et les milieux sportifs aux dons d'organes. Allez l'encourager...cela lui fera vraiment plaisir : il court chaque matin, à partir de 8 heures, depuis le 2 juin.

Notre club en groupe ira le soutenir ce dimanche 1^{er} juillet au départ du parc de Monceau à 9h30'. Qu'on se le dise ! Vas-y Michel.



La Nouvelle Gazette

- Mai connu pléthore de courses sur la région et il faut bien l'avouer abus de biens peut parfois nuire. Comment peut-on dans la même quinzaine organiser « la Women Race », l'UrbanTour, l'Ekiden, ...sans oublier les épreuves des différents challenges régionaux ou encore le « Récolilo » qui récolta, comme chaque année, un beau succès. Qui possède la clé pour harmoniser le calendrier en 2013 ?
- Déjà mis à l'honneur dans un récent « Faisons connaissance », Evariste Van Leuven, notre « papy » de 83 ans, toujours hyper actif, fera l'objet d'une interview particulière dans notre prochain périodique.
- Le C.A. organise déjà la fête du club pour novembre. Certains parmi vous souhaitent que l'on redonne à la soirée un aspect plus humoristique avec sketches, chansons ou danses...Les idées et les bonnes volontés sont les bienvenues. Les diablasses de la Champenoise (voir article joint) sont-elles prêtes à prendre les ...diabls par les cornes ?
- Bientôt les vacances : ramenez-nous des photos de « très loin » ou « très haut » ...ou de stars (n'est-ce pas Alain ?)avec des maillots ou tenues du club. Nous les publierons.

- Le déplacement à Butgenbach fut génial malgré une météo rébarbative. Mais la région est superbe, même sous la grisaille, et le parcours varié. Excellente journée donc bien orchestrée comme de coutume par « Denis la Malice ».
- **Le club accueille de nouveaux membres tout au long de l'année. Mais si certain(e)s paient leur cotisation, ils ne remplissent pas les cartes prévues à l'inscription. Il m'est alors impossible de les lister et de les inscrire à la ligue qui les couvre au niveau des assurances. Si chacun pouvait essayer de faire passer le message ou me mettre en contact, cela me faciliterait la tâche. Merci.**
- **Les cartes membres 2012 ESM -fédération sont disponibles auprès du secrétaire. N'hésitez pas à le contacter. dewolfphilippe@yahoo.fr**

Plusieurs parmi nous ont connu des décès de parents au cours des dernières semaines. Qu'ils soient convaincus que la grande famille que nous formons s'associe à leur douleur dans ces moments difficiles.



Wolphi 8 juin 2012

Entrainements juillet août 2012

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

2012	04 juil –01 août	11 juil – 08 août	18 juil – 15 août	25 juil – 22 août
	Fartlek par groupes de 3 à 6 max ; <i>celui qui va mener l'accélération détermine le temps de récup</i>			
GR 1 et GR 2	18 à 25 acc de 30 sec	* 5 x 200m / 35 » * 5 à 6 x 1000m / 200 m trot	2 séries de 10 (côtes+ 50 m plat) récup trot // + 6' 30-30 à plat	3000 m +2000 m (allure 10 kms) / récup 400 m trot/ 1000 m + 6' 30-30
GR 3	15 à 20 acc de 30 sec	* 5 x 200 m /45 » *3 à 4 x 1000m / 200 m marche et trot	3 x 2000m (allure 10 kms) / récup 400 m trot léger + 6' 30-30	3 séries de 6 (côte vita+ 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30
Gr 4	15 à 20 acc de 30 sec	* 5 x 200 m /45 à 50 » * 2 x 1000 m / 200m marche et trot	2 x 2000 m (allure course de 10 kms) / récup 400 m marche et trot' // 6' en 30-30	3 séries de 5 (côte vita + 20 m plat) rec trot //marche 6eme et 10eme

Mercredi 29 août : courir pour les amis : 3 kms contre la montre

Cette nouvelle rubrique a comme but essentiel de mettre en valeur des jeunes de notre club et de moins de 18 ans qui tentent d'allier, à un bon niveau, à la fois leurs études et un sport qui nécessite une préparation ou un suivi physique important.

Tom l'orienteur...

Tom DRYGALSKI, 15 ans, habite à LOBBES et poursuit ses études dans un établissement à THUIN. Actuellement en 4^{ème} année, option Sciences, qu'il réussit aisément sans quelques petites difficultés en langues, il appartient à une famille ESM convaincue où les activités sportives et culturelles sont mises en valeur à chaque instant du quotidien. Et ce n'est pas qu'une image...

Certes, il y a les tâches professionnelles des parents, les déplacements scolaires des trois enfants, mais surtout de multiples activités familiales trop difficiles à énumérer, mais qui comportent des ateliers (animateur et acteur) d'improvisation pour le papa, des entraînements fréquents de course à pied (cross, marathons, trails, ...) et de compétition pour les parents, de basket-ball pour les soeurs qui jouent à Monceau-sur-Sambre, et qui toutes deux sont promises à un bel avenir dans leur discipline.

Tom a marqué naturellement un intérêt pour la course d'orientation depuis son plus jeune âge puisque son papa Joël l'a pratiquée à un excellent niveau belge dans le passé. Si en 2007, la course à pied ou les blessures ont éloigné ce dernier des compétitions en orientation, les conversations autour de la table et les relations amicales nouées font que le sujet revient souvent à la une ... Il est donc logique qu'en début 2007, à 10 ans, Tom trouve la motivation en participant à un premier stage d'initiation. Très vite, le jeune affilié au HOC (Cercle Orientation Hainaut - <http://hoc-net.be>) va développer d'excellentes qualités sans cesse améliorées, grâce à de nouveaux stages et des compétitions variées, tant dans la lecture des cartes qu'en repérages rapides et vitesses d'exécution. En outre et surtout, il est bien conseillé par son papa ainsi que par son idole et ami, Fabien PASQUASY, dont les titres de champions de Belgique et d'excellents podiums européens en font un modèle de références.

Point faible de Tom cependant, la course à pied, tant au niveau de l'endurance que de la vitesse.

Là, c'est l'affiliation à l'ESM (Entente Spiridon Monceau www.esmclub.be) où ses parents courent, et un encadrement physique et mental approprié, qui lui permettent aujourd'hui et à l'avenir sans doute de s'atteler avec un courage exemplaire (trois entraînements par semaine) à franchir les marches qui peuvent l'amener bientôt à des prestations de qualité tant au niveau belge qu'international. Ses progrès des derniers mois sont gigantesques et il faut parfois cabrer le jeune loup dont la croissance n'est pas terminée.

Dans la catégorie actuelle des H- 16ans, il vise deux compétitions en particulier : le Championnat de Belgique en septembre prochain et les 3 jours de Belgique du 30 juin au 2 juillet prochain. Signalons qu'en 2011, il a déjà été sélectionné par la fédération francophone pour le Championnat du monde scolaire à TRENINO en Italie. En janvier 2012, il a remporté aussi avec son papa l'édition annuelle du KARRIM HOC coureurs, mais Tom confie qu'il préfère les compétitions individuelles où il allie son sport favori et l'intelligence requise avec la détente et l'évasion dans la nature...le tout lui procurant assez souvent une sorte de repos et bonheur de « l'être ».

N'est-ce pas merveilleux que le parcours accompli aujourd'hui par cet adolescent qui fait le pari de développer tout son potentiel humain par la pratique régulière d'un sport qu'il aime pratiquer avec le plus grand soin, même s'il laisse parfois l'impression que c'est en di-lettante.



Samedi 26 mai 2012 : Déplacement ESM

Les Diabes en C(h)ampagne !

La Champenoise, c'est avant tout une course délire et festive de 21 km (elle fait partie du challenge de la convivialité avec e.a. le marathon du Médoc) où le but est, principalement, de courir déguisé en profitant au maximum des ravitaillements au ...champagne, des animations le long du parcours et de l'ambiance.

Cette année, 2200 dossards, 1605 déguisés : parmi eux, 900 coureurs venus de Belgique ! Départ fixé à 10h00 comme il se doit de la place de Mont-sur-Marchienne ... enfin, disons 10h10, n'est-ce pas Kevin et Steven ? ;-) C'est parti pour près de 03h00 de route. Arrivés dans le charmant village de Reuil, on en profite pour enfiler nos déguisements et répéter une dernière fois notre chorégraphie sur fond de 'la salsa du démon'. Denis, comme d'habitude, en GO s'occupe de récupérer les dossards.

Sous un ciel bleu et une forte chaleur, nous voilà, pauvres diables, encerclés de romains, gaulois, abeilles, schtroumpfs, Bacchus (particulièrement dévêtus) et autres panneaux de signalisation

Arrive le moment tant attendu outre Quiévrain : la Parade et plus précisément la chorégraphie de près de 2' de l'ESM sous la direction de Vanessa, accompagnée de notre baryton, le bien nommé Roger Vigneron (!). Ce Grand moment artistique est fixé bien entendu pour la postérité par Pascal et Charles.





Nous profitons encore quelques instants de l'ombre, du stand « Isostar » et d'un robinet d'eau afin de nous désaltérer...

15h00 : Sous un soleil de plomb, le départ est donné par le coup de canon... à confettis. C'est parti, les représentants de l'ESM « non déguisés » ont déjà un train d'enfer ! La route un peu plus dégagée, le groupe des diables commence à arpenter la première côte avec déjà l'envie de goûter au breuvage local. La consigne est d'essayer de courir groupés le plus possible. L'affluence et les bousculades au premier ravitaillement font que nous avons du mal à nous retrouver. Toutefois, nous repartons ensemble mais très vite, nous remarquons une trop grande différence dans le groupe et c'est presque naturellement que chacun trouvera celui ou celle avec qui il se sentira le mieux pour parcourir ce superbe paysage vallonné qui s'offre à nous.



Au fil des kilomètres, la file des coureurs s'étire et tout le long du parcours, nous profiterons des encouragements des spectateurs. Il fait très chaud et il n'y a pas d'ombre le long des vignes. Les habitants ont pensé à mettre à disposition des systèmes d'arrosage et nous sommes très nombreux à en profiter.

Vers le 7^{ème} kilomètre, le tracé « aller » croise celui du retour et nous apercevons déjà les premiers concurrents ... Nos diables réservent un accueil « chaleureux » aux deux premiers : « Allez Christian !!!! ». Quelques minutes plus tard, c'est au tour d'Alain Francis de profiter de nos encouragements.

Au ravito du 8^{ème} kilomètre, la foule des joyeux drilles est dense et beaucoup se sont arrêtés pour boire et danser. Les courageux premiers peinent à trouver un verre d'eau et se frayer un chemin tient du parcours du combattant. Certains y perdront de précieuses secondes, n'est-ce pas Didier ?

Les kilomètres défilent rapidement, non pas au niveau de la performance chrono du groupe dans lequel je me trouve mais par l'ambiance qui monte et la beauté du paysage. Nous en profitons pour savourer une autre spécialité de la champagne ... les biscuits roses de Reims ... n'est-ce pas les filles ?

Notre allure de sénateur nous permet également de croiser France, Joël, Antoinette et Eusébio. Dernier ravito, nous retrouvons les diables de l'ESM (presque) au complet et c'est tous ensemble que nous franchissons l'arrivée.

Malheureusement le temps presse ! Le car doit quitter Reuil à 18h30 et 21km en 3h15 ne nous laisse pas le temps de nous revigorer sous une bonne douche. Qu'à cela ne tienne, nous nous rafraîchissons à coup de lingettes, de bouteilles d'eau ... bref, de façon sommaire !

La soirée s'achèvera par un repas rapide mais savoureux au cœur de Reims, un bon plan de Denis qui a judicieusement trouvé un compromis avec le temps imparti : le chauffeur pour nous convoier en toute légalité ne peut dépasser 14 heures de voyage ☺!....

Les quelques heures de voyage pour le retour se passeront pour certains dans une ambiance calme et pour d'autres un peu plus arrosée par quelques bouteilles en provenance d'une abbaye bien connue ! Bernard ne manquera pas de remercier les personnes qui ont œuvré à la réussite de ce déplacement.

Superbe journée, savant mélange de sport et de bonne humeur. Ou plus simplement.....

l'esprit ESM !!!

Ch.L.



Dimanche 3 juin - Trail du JURA (français) Mouthe - Morez - Le Balancier - Lamoura
Quand l'ESM conJURA les aléas de la nature...

Nous sommes une quarantaine à avoir effectué le déplacement pour cette épreuve française qui permettait, le dimanche 3 juin, le choix entre trois distances : 72, 36 ou 18 kms. Si certains sont déjà arrivés à la Maison du Montagnon dès le jeudi soir pour reconnaître une partie du parcours, la plupart rejoignent l'excellente maison d'accueil le vendredi en journée après un trajet de 600 kilomètres environ. Il fait soleil, une température agréable et le village de Chapelle-des-Bois est d'une pureté absolue. Merci à Véronique, Jean-Pierre pour le choix de ce site idéal où plusieurs d'entre nous ont déjà décidé d'y retourner.

Le samedi, pour la plupart, la journée se déroule entre court décrassage, randonnées, dégustations de produits locaux et pour tous, retrait des dossards à Morez, distant d'une quinzaine de kilomètres et réputé pour son musée de la Lunette.

C'est l'occasion pour Magali de rencontrer son idole SHERPA Dachhiri qui lui dédicacera agréablement son livre. Pour la plupart des participants, le point d'interrogation principal reste les prévisions « météo » du lendemain car des orages sont annoncés tout comme des pluies intenses. Le commentateur rassure cependant en précisant que les pluies ne seront pas attendues avant la fin de l'après-midi. Le soir, au souper, le doute subsiste cependant car le ciel se moutonne méchamment. L'ambiance est cependant assez décontractée et plus d'un mauvais plan humoristique fait l'objet de rires « déstressants ». A ce jeu-là, certains sont maîtres et ce n'est ni Guiseppe, ni Patrick, ni Marco qui me démentiront. Se pose aussi le choix des bonnes chaussures car à ce moment, on ne sait toujours pas si les sols seront secs ou humides et glissants.

Nos « longues distances » seront conduits dès 4h30' sur le lieu de départ fixé à 5h30' tandis que les autres participants aux 36 et 18 kms quitteront l'hébergement à 8 heures.

Quatre heures du mat. (...j'ai des frissons) toutes les chambres s'activent. 5h30', départ de la longue distance. 5h40' : orage, tonnerre, éclairs et grosses averses. La coupe est déjà pleine pour les 200 participants, tandis que s'annoncent 3000m de dénivelé positif avec heureusement une première moitié du parcours un peu moins difficile que la seconde.

Sur les 36 kms (1800 m de dénivelé positif), nous sommes entre 300 et 400 tandis que sur la ligne de départ, une ovation générale est faite à Claude VAN COLLIE, le plus âgé des participants.

Sur les 18 kms, certain(e)s font leur première expérience du trail tandis que des espoirs de bons résultats sont placés sur Sébastien et Louis qui devront eux aussi franchir le sommet de la Dole, point culminant commun aux trois parcours.

Il m'est difficile de commenter les courses de chacune et chacun, mais sachez-le, prendre le départ, dans des conditions aussi difficiles, relevait déjà d'un certain exploit. Les averses assez présentes tout au long de la journée, avec même de la grêle à la Dole, un sol boueux et glissant à souhait sur une belle partie du parcours et le pourcentage des difficultés naturelles ont rendu cette épreuve particulièrement difficile et éprouvante sur les trois distances, la palme revenant bien sûr à nos « as » qui défièrent la nature entre plus ou moins 8 et 10 heures.

Au niveau des résultats, les palmes d'or, sur le 72, reviennent à coup sûr à notre

« Nono » (GIOVANNANGELO Alain) qui franchit la ligne après 8h47' d'efforts et qui se classe excellent 34^e (2^eV3) sur 161 classés (nb : nombreux abandons- victoire de SHERPA en 6h51') et à Magali (DUJACQUIER), 7^{ème} au général Dames, 2^{ème} séniors en 10h43', ce qui est remarquable. Les palmes d'argent (c'est un choix subjectif de ma part) vont à Giuseppe (PICCINI) qui en 9h11' termine 3V2 et 3^{ème} ESM, ainsi qu'à Super Bernard (PAULUS) deuxième en 8h57'.

Les palmes de bronze quant à elles, je les décernerai volontiers à tous ceux qui terminèrent cette journée un rien dantesque qui vit Denis (BALLARINI) réaliser la course qu'il souhaitait, Simon (DUPUIS) prendre confiance en l'avenir, Patrick (CARPENTIER) chuter à souhait mais faire preuve d'un grand courage, Marco (BALLARINI) être satisfait de sa journée, Pierre (JADOT) terminer, le « turbOrval » légèrement défaillant, Eric (GEORGES) fêter humidement ses 44 ans, Marco (PIACENTINI) effectuer un périple encourageant après une préparation très perturbée, enfin Jacky (BOUTEFEU) prendre autant de plaisir que lors de ses multiples trails précédents. Sur le 36, mes palmes d'or iront à Emilie (TIM) et à Claude (VAN COLLIE), 1^{er} V4 tandis que sont à mettre en exergue les résultats de Jean-Luc (LAMBIN) et Bertrand (CATOIR) qui franchiront la ligne d'arrivée en un peu plus de 5 heures. Bravo aussi à Marc (PAQUET) pour sa grande persévérance.

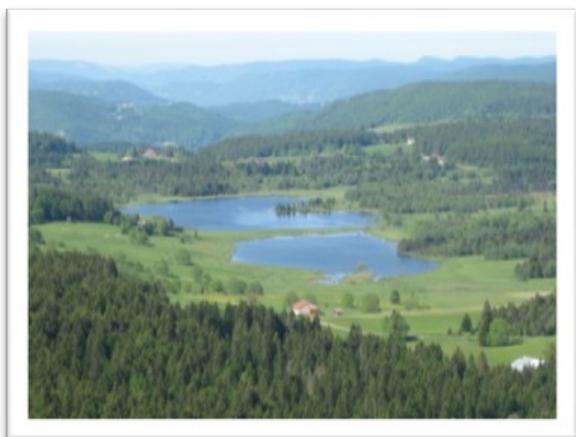
Sur le 18 kms, et le mérite est grand car le parcours était musclé lors du passage à la station météorologique, Anne-Sophie (DEMANET) termine 8^{ème} sur 293 dames classées en 2h05' tandis que Virgine (DEHOUCK) réalise 2h30' et Valérie (BRASSEUR), un premier trail encourageant. Chez les hommes (171 classés), Séba (BOURGEOIS) , 15^{ème} en 1h38', Louis (THIBAUT), 25^{ème} en 1h47' et Simon (BALLARINI) 54^{ème} en 2h03' démontrent que notre club a encore quelques belles années devant lui.

Remarquables dans l'effort et cela malgré une organisation un peu défaillante (ravitaillements un peu légers où on trouva même du saucisson, douches variables, ...), tous prirent plaisir le soir à déguster le vin offert par Eric pour son annif et Paul (TIMMERMANS), entraîneur modèle, pour ses récents 60 ans.

L'ambiance fut excellente et le gîte garda son bar ouvert malgré la fermeture prévue après 19h30'. Personne ne terminait exténué et nos trois copains qui ont abandonné avaient fait un choix judicieux afin de ne pas mettre en péril leur santé.

Nos mercis vont à **Véronique CARMIAUX**, **Jean-Pierre MATHIEU** pour l'organisation de ce beau weekend, aux accompagnateurs et « trices » qui nous encouragèrent tout au long du parcours, à **Pascal (FOSSEZ)** qui fixa en photos les arrivées sous une humidité permanente.

Bravo et merci à tous pour votre bonne humeur.





Ambiance hors course



A l'arrivée...Merci Pascal.



*Même si vous n'avez pas participé aux deux premières manches, jouez aux deux dernières.
Il y aura un souvenir pour chaque participant.*

**Classement général: Christine Lievyns 20/20, Bernard Paulus 20/20, Françoise Gilles 19/20 ,
Pascal Liégeois : 14 /20**

Réponses à la deuxième manche : (rappelons-le, il y en aura quatre) 10 points

<p>Première question : Reconnaissez-vous ce gentil Papa attentionné qui fit partie du Comité de l'ESM pendant de nombreuses années ?/2 pts</p> 	<p>Roger Vigneron</p>
	<p>Deuxième question : « Un Jérôme peut en cacher un autre... » Quels sont les « 2 » Jérôme , membres de l'ESM à l'époque, au départ de « La Forestière » à Erbisoeul en 1999 ?/2X2 pts</p> <p>Jérôme Van Reusel Jérôme Vandermeersch</p>
	<p>Troisième question : En quel mois et en quelle année se déroulèrent, dans notre beau parc de Monceau, les troisièmes championnats d'Europe de cross-country ? Qui fut le premier belge (7è) de l'épreuve masculine remportée par le Britannique Jonathan Brown ?/2X2pts</p> <p>Décembre 1996 et non septembre Françoise, Vincent Rousseau</p>

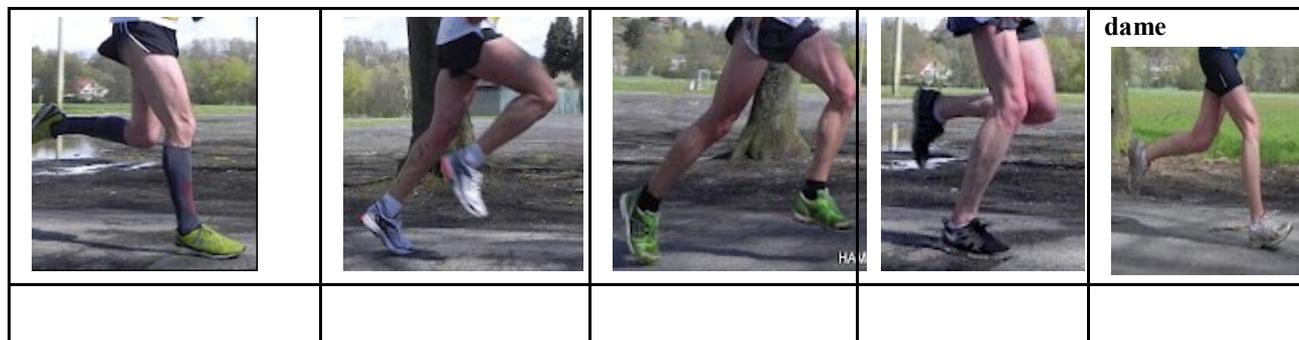
Troisième manche : 10 points

Réponses à rentrer avant le 30 juin à minuit avec talon complété dans la boîte aux lettres du club ou par email dewolfphilippe@yahoo.fr

Cadeaux originaux aux trois premiers classés en fin de concours et en ordre de cotisation (questions subsidiaires si nécessité) + petit souvenir à chaque participant.

Nom : Prénom :
 Date de naissance :

Première question : 5 x 1 pt



A qui appartiennent ces cinq foulées ?

Deux indices :

Voici 8 noms parmi lesquels vous retrouverez quatre des cinq foulées à reconnaître :

Kevin Wieczor, Christian Nemeth, Sergio Covolán, Alain Francis, Sébastien Bourgeois,
 Alexandre Dutrifoy, Jérôme Van Reusel, Vincent Tamo

La cinquième : à vous de chercher. Il s'agit d'une dame.

Deuxième question : 3 X 1pt

En 2000, l'équipe belge de semi-marathon remportait une magnifique médaille de bronze au Championnat du Monde de la spécialité. L'exploit ne fut guère mis en valeur.



Où se déroulait ce Championnat ? (pays)

.....

Quel est celui de nos membres qui participa à cet exploit unique ?

.....

Quel fut le pays vainqueur ?

.....

Troisième question : 2 X 1 pt

Le 8 mai dernier, nous fûmes une quarantaine à participer au semi-marathon de Butgenbach. Nous sommes rentrés enchantés par cette épreuve qui fait partie depuis très longtemps du Challenge Delhalle. Quel est le nom précis en allemand de la course à Bütgenbach ?

.....

En quelle année fut organisé le Challenge Delhalle pour la première fois ?

Nouveaux équipements ESM



Si le délai de livraison est respecté, les **nouveaux équipements ESM** –d'excellente qualité- **seront présentés le mercredi 20 juin prochain à 17h30'** au rassemblement habituel après l'échauffement. **ATTENTION. Ce soir-là, à l'issue de l'entraînement, vous pourrez aussi vous les procurer immédiatement moyennant paiement en espèces.**

Les mercredis et dimanches suivants (Attention, l'ESM est fermé le dimanche 24 juin, course de Leernes), vous pourrez les obtenir mais uniquement suite à un préalable versement bancaire.

Compte ESM : **001-4601334-21**

Une permanence sera établie.

Voici les prix : figure 1 - singlet – 33€

Figure 2 – veste training -59€

Figure 3 – maillot running T-shirt -21€

Figure 4 – cycliste – 25€

Figure 5 – short – 29€

Figure 6 – pantalon training – 50€



Le club les vend à prix coûtants.

En outre, à l'achat d'une ou plusieurs pièces, **ET JUSQU'À EPUISEMENT DES STOCKS**, vous recevrez **GRATUITEMENT**, dans la même **TAILLE**, une ou plusieurs pièces de l'ancien équipement. Ne traînez donc pas si vous voulez profiter de cette offre...

Pour le CA, Béné D. , Sébastien B. et Joël B

Résultats des courses

CHIMAY 14/04/2012			BUTGENBACH				
13,4 km			04/05/2012 21 km				
	441 cls	pts		429 cls	ps		
1	LAHBIB MEDHI	00:44:41	1	HILGER-SCHÜTZ JEROME	01:12:15		
2	DELAHAYE AURELIEN	00:48:10	2	THOLEN ACHIM	01:13:11		
3	DESTRES CH.	00:48:31	3	POCHET ANTHONY	01:13:30		
7	BOURGEOIS SEBA	00:50:44	1071	5	NEMETH CHRISTIAN	01:14:42	1092
26	COVOLAN SERGIO	00:55:22	1011	27	FROMENT SABINE	01:25:49	1006
35	EL KAJJAL MOHAMED	00:56:48	989	56	KNOOPS JEREMIE	01:31:08	944
74	CONSTANT HERVE	01:01:38	904	60	WIECZOR KEVIN	01:31:36	937
84	LAMBIN JEAN-LUC	01:02:24	887	61	MAILIER CHRISTIAN	01:31:46	935
85	LAMBIN PIERRE	01:02:25	885	66	PAULUS BERNARD	01:33:06	922
88	DE WULF LUC	01:02:32	881	93	ANTENUCCI MAURO	01:37:01	869
93	DECAMPS ERIC	01:03:11	870	123	DE WULF LUC	01:39:49	819
166	BALLARINI DENIS	01:07:26	752	129	DELESTENNE YVES	01:40:08	811
174	ADANT GEORGES	01:07:51	739	144	DEGUELDRE JEAN-F	01:41:26	786
177	DUBUISSON JACQUES	01:07:58	735	184	PIERARD MARIE-N.	01:45:49	716
226	ADANT FRANCE	01:11:10	653	192	DEWOLF PHILIPPE	01:46:17	705
227	BRUNEBARBE JOËL	01:11:13	651	200	PEPINSTER DENIS	01:47:12	690
290	DOMBIER ERIC	01:15:50	541	225	CARPENTIER PATRICK	01:48:57	652
322	DENIS CHRISTIAN	01:18:13	485	226	BALLARINI DENIS	01:48:58	651
367	GILLES FRANÇOISE	01:23:03	394	232	ADANT FRANCE	01:49:14	642
382	LIEVYNS CHRISTINE	01:24:05	368	233	DUJACQUIER MAGALI	01:49:14	641
390	LEPAGE HELENE	01:24:52	353	250	VANDEBOSSCHE C.	01:51:25	610
392	SEL FABIENNE	01:24:54	350	269	REMY PHILIPPE	01:53:34	576
411	BURLON VANESSA	01:27:37	306	317	BOUTEFEU JACQUES	01:59:30	489
432	THIRION FANFAN	01:36:35	208	321	ZERBATO RINALDO	02:00:17	480
				341	GILLES FRANÇOISE	02:03:02	442
				342	LAUWAERT CHRISTIAN	02:03:03	440
				368	VANHOVE ISABELLE	02:11:21	366
				382	SEL FABIENNE	02:14:01	335
				383	LIEVYNS CHRISTINE	02:14:02	334
				397	DOMBIER ERIC	02:24:19	262
				398	BURLON VANESSA	02:24:20	261
				408	CERINI CARLA	02:35:29	189

Le classement du RECOLILO (16/05/2012)
<http://www.challenge-guerit.be/>

Résultats TRANSJU'TRAIL (3 juin 2012)

72 km - D+: 3000m (173 arrivées)

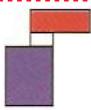
1	1/V1	SHERPA Dachhiri	6h51:43.9
2	1/ES	THEVENARD Jean-Marie	6h57:18.4
3	1/SE	FAIVRE François	7h04:00.2
34	2/V3	GIOVANNANGELO Alain	8h47:38.4
40	19/V1	PAULUS Bernard	8h57:40.4
55	3/V2	PICCINNI Giuseppe	9h11:32.2
85	34/SE	DUPUIS Thomas	9h51:18.0
108	12/V2	PIACENTINI Marco	10h25:33.8
114	45/V1	GEORGES Eric	10h35:11.1
116	2/SE	DUJACQUIER Magali	10h43:11.1
119	47/V1	DUMONT Olivier	10h46:41.8
131	18/V2	BALLARINI Marco	11h02:58.6
138	22/V2	CARPENTIER Patrick	11h21:14.6
139	23/V2	JADOT Pierre	11h21:15.0
159	31/V2	BOUTEFEU Jacques	12h06:06.4

36 km - D+: 1850m (360 arrivées)

1	1/SE	DUBOULOZ Charles	3h09:32.9
2	2/SE	PERRIGNON Arnaud	3h11:17.6
3	3/SE	DEVILLAZ Sacha	3h18:07.8
122	34/V1	RENUARD Denis	4h49:51.7
186	90/SE	CATOIR Bertrand	5h11:27.6
193	61/V1	LAMBIN Jean-Luc	5h14:19.9
271	86/V1	PEPINSTER Denis	5h47:56.4
300	9/V3	DEWOLF Philippe	6h01:52.9
340	19/SE	TIMMERMANS Emilie	6h32:08.0
341	46/V2	PAQUET Marc	6h32:08.5
344	98/V1	DEPRET Jean-Marc	6h32:58.0
348	1/V4	VAN COLLIE Claude	6h40:56.8

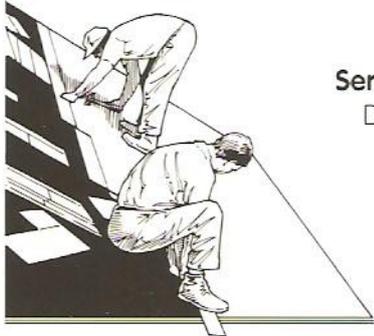
18 km - D+: 810m (288 arrivées)

1	1/SE	GONON François	1h17:02.8
2	2/SE	MICHAUD Thomas	1h28:14.8
3	3/SE	BURRI Jimmy	1h29:33.9
15	13/SE	BOURGEOIS Sébastien	1h38:36.8
25	18/SE	THIBAUT Louis	1h47:04.9
60	33/SE	BALLARINI Simon	2h03:39.2
64	5/SE	DEMANET Anne-Sophie	2h05:23.6
196	36/SE	DEHOUCK Virginie	2h30:04.4
277	49/V1	ROUSSEAU Olivier	3h12:09.7
283	34/V1	BRASSEUR Valérie	3h22:08.9



DAF TOIT

Tél : 071 50 56 21
Fax : 071 32 90 95
GSM : 0475 413 142



Service rapide - Le numéro 1 de votre région
Devis gratuit - Agréé Région Wallonne
A votre service depuis plus de 20 ans !

Travaux dans les règles de l'art
Devis dans les 24 heures

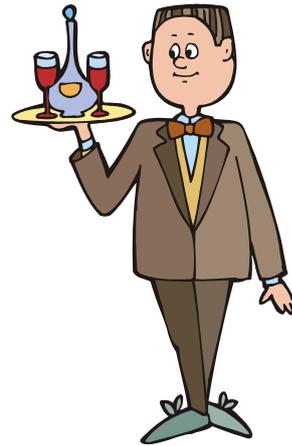
TVA : BE 0457 835 941
E-mail : daftoit@live.be
www.daftoit.be

Yves Dafonseca • Place Wilson, 7 • 6200 Chatelineau

SPRL ASSURANCES PAULUS
ASSURANCES-PRÊTS-PLACEMENTS
Rue Hector Denis, 73
6032 Mont-sur-Marchienne
Tél+Fax: 071/36.05.30
E-MAIL: paulus.ph@portima.be

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

Les cartes privilèges ESM sont disponibles au Club House

SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

Le spécialiste des rôtis préparés

Réductions faites pour associations et clubs sportifs

Place de Beignée, 2
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34