



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Juillet-août 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

Une trentaine d'ESMiens ont respiré l'air de la montagne au début du mois d'août. Certains se sont frottés au tartan de la piste de Chamonix, d'autres au kilomètre vertical, ou aux aventures du VTT hors piste, d'autres encore ont gratté la barbichette des bouquetins du glacier des Bossons. Bref ce stage préparé par Denis et concocté par Paul laissera bien d'agréables souvenirs. Qu'ils en soient remerciés.

Avant la rentrée, nous aurons encore l'occasion de tester nos performances sur 3000m lors de la course des Amis, auxquels nous consacrerons une pensée particulière cette année.

Nous espérons que tous auront pu profiter de l'été pour se ressourcer, recharger les batteries et entamer la nouvelle saison avec enthousiasme. Il est temps déjà de penser au marathon de Francfort, auquel nombre de clubmen se sont inscrits.

Bonne rentrée à tous!

Découvrez vite dans ce numéro :

Hommage à Charles	3
Rapport réunion CA	4à6
Annonces	
Infos	7-8
Annonces courses	9-10
La Potinière	11à13
Jeu-concours	14-15
Entraînements septembre—octobre + marathon	16à18
Résultats des courses	19à22

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

Marchienne-au-Pont, le 28 juin 2012.

Cher Charles,

Nous sommes réunis devant toi pour te rendre hommage. Ta famille est venue de loin pour te dire adieu. Tes amis de l'Entente Spiridon Monceau sont rassemblés, consternés de ton départ.

Tu as vu le jour le 28 septembre 1940, pendant la drôle de guerre, à Avion, petite ville minière du Pas-de-Calais. Nous partageons avec toi cette présence de la mine dans nos racines. Tu es des nôtres.

Tu t'es lancé dans la vie en servant ton pays, ce qui t'a mené jusqu'aux confins de la Mer Rouge, à Djibouti. Après la vie militaire tu as rejoint le monde industriel et la grande famille des monteurs en fabrications métalliques. Et Josette te suivait. Ta vie, c'était les grands chantiers des usines d'Europe. Le monde des usines, encore un point qui nous est commun.

Et puis le déclin industriel frappe, on est usé. Il faut reconstruire sa vie. Depuis plus de 13 ans tu es avec Josette le gardien du temple, de notre club house de l'ESM. Depuis plus de 13 ans nous nous reposons sur votre présence, votre fidélité, votre dévouement et votre disponibilité. Pour tout cela, Charles, nous te disons merci.

Depuis longtemps aussi, nous avons découvert et appris à apprécier l'artiste sensible qui se cachait derrière le dur de la race des baroudeurs de chantier. Les photos de Charles le Vieux ont acquis grâce à internet une renommée qui dépasse largement nos petites frontières. Mais tu prenais aussi plaisir à photographier les performances de chacun et les étapes de la vie du club. Pour cela aussi, nous te disons merci.

Et puis vint le drame indicible, la disparition brutale de Jean-François. Il était aussi des nôtres à l'ESM et tu le rejoins aujourd'hui. Aujourd'hui aussi, tout l'ESM est solidaire derrière Josette, Frédéric et Pamela ; nous partageons leur peine et ils peuvent compter sur nous. Adieu, Charles, repose en paix.

Réunion du CA ESM du 13/07/12

Présents: D. Hendrix, B. Delitte, H. Bossart, R. Denis, O. Rousseau, J-M Lhermitte, S. Bourgeois

Excusés: Ph. Dewolf, D. Pepinster, J. Brunebarbe

Absent: P. Jadot

PV du 08/06/12: erratum: La date annoncée pour le record marathon sur piste de M. Drygalski est bien le 01/07 et non pas le 01/06.

A part cela, le PV est approuvé par le CA.

La prochaine réunion du CA aura lieu à Chamonix vu que la majorité des membres se trouvera sur place dans le cadre du stage ESM.

Relations ESM – Ville de Charleroi

*Daniel a obtenu des numéros de téléphone de personnes à contacter en cas de réparations ou dégâts dans nos infrastructures.

* Daniel a reçu un courrier de Mme VANMOL, directrice adjointe au département des sports. Elle nous fait part de sa démarche de demande de rapport auprès des organisateurs des 3h de VTT nocturne qui ont montré peu de soin à l'égard de nos vestiaires. Ceux-ci nient tout dégât et assurent avoir tout nettoyé de fond en comble.... Daniel va la remercier de son intervention et va lui préciser que si elle le souhaite, elle pourra obtenir de notre part des photos des dégâts.

*Nous avons reçu un formulaire de la ville de Charleroi pour l'obtention de subsides en cas d'organisations de manifestations spéciales. Nous allons continuer à nous proposer comme club organisateur des courses du trophée du pays de Charleroi.

Club house

*Suite au décès de Charles, une réunion de « crise » a été organisée par des membres du CA pour réfléchir à l'avenir de la gestion du bar.

*Une tentative de collaboration « Josette-Luis » a été effectuée. Sans suite...

*Le CA décide que Josette va continuer à œuvrer seule. Elle devra compter sa caisse après chaque fin d'entraînement. Nous gardons l'inventaire mensuel.

*En début d'année prochaine, nous supprimerons la caisse enregistreuse et reviendrons à un système plus facile et classique. Il faudra toutefois réaliser un cahier des charges pour connaître toutes les fonctions d'un futur « repreneur ».

Fête du Club

*Bénédicte effectue un travail de titan pour nous trouver une salle pour le 17 novembre. Ce n'est pas chose simple car la plupart des salles sont trop chères, fermées, trop petites....

Deux pistes s'offrent à nous malgré tout: le salon communal de Lobbes et l'école libre de Lobbes où se déroule le RECOLILO annuel. Il semble que la dernière solution soit la plus adaptée à nos critères.

*Nous avons décidé de proposer une formule « porchetta » avec buffet de crudités et PDT au four. Bénédicte prendra contact avec le traiteur Daubercy de Fontaine l'Evêque.

Cellule technique

- *Ces derniers temps, ont commencé les évaluations des différents intervenants « sportifs ». A commencer par François Deprez et ensuite Paul Timmermans. Des conclusions et des enseignements en seront tirés prochainement. La cellule technique poursuivra ces évaluations auprès des autres intervenants. (C Lauwaert, Perrine Drygalski)
- *!!!!!!! La course des Amis aura lieu le 29/08. Nous comptons sur le coup de main d'un maximum des membres du club.
- *Le CA a décidé de ne plus soutenir les ultra trails. La majeure partie du CA est persuadée que ces longues distances sont « nocives » pour l'organisme. Paul Timmermans abonde dans ce sens et prendra le temps d'argumenter ce point de vue. Toutefois, chacun est libre de se fixer n'importe quel objectif sportif.
- *Accueil des nouveaux: Christian Lauwaert assure un très bon boulot des nouveaux débutants en les amenant à Fontaine l'Evêque chaque mercredi dans le cadre de « Je cours pour ma forme ». Toutefois, il nous semble que l'orientation des nouveaux « plus expérimentés » vers les différents groupes n'est pas assez claire. Il serait donc intéressant de clarifier le nom des référents et pourquoi pas, afficher la photo et le nom de chacun de ceux-ci aux valves. Une mise à jour fréquente doit être envisagée car l'identité des référents peut varier en cas de blessure, de régression, d'absence prolongée....
- * L'idée de proposer un programme « start to run » ou « je cours pour ma forme » a été évoquée. Les membres de la cellule technique vont en parler avec Paul et avec Christian Lauwaert et vont également prendre les informations quant aux statuts, subsides....

Cellule équipements

- *A ce jour, 50% du stock a été vendu. Quelques points négatifs sont à signaler: Des soucis ont été observés au niveau des tailles. Les tailles essayées ne correspondent plus forcément aux tailles des nouveaux équipements. Deux T Shirts ont été abîmés suite au port de camelback pendant des trails plus longs.
- *La cellule équipements prendra contact avec le fournisseur pour lui faire part de notre mécontentement et lui renvoyer la marchandise abîmée. Nous espérons que celui-ci réagira de manière commerciale. Les tenues abîmées seront remplacées.

Déplacements

- Les derniers paiements pour Chamonix rentrent peu à peu....
- Nous comptons sur les distraits pour clôturer le solde de leur séjour.
- Un mail avec les modalités du séjour sera envoyé à chaque participant au plus vite.

Site Internet

- *Les soucis d'accès aux périodiques sont réglés. A présent, il n'est plus nécessaire de devoir s'identifier.
- *Hervé Constant est prêt à rencontrer les membres du CA pour discuter de l'avenir du site internet et de sa gestion.

Divers

*Sponsors: Bénédicte a effectué un travail d'orfèvre pour rassembler toutes les modalités à ce sujet et a contacté chacun de nos futurs sponsors. Une déclaration de créance devra précéder chacun des paiements que le club percevra.

*Stage VTT à Marcourt: Une intervention du club sera faite auprès de chacun des participants. Le CA souhaite que les informations relatives à ce stage soient plus largement diffusées à l'avenir pour qu'un maximum de membres du club puissent en profiter.

Pour le CA,
Sébastien Bourgeois – secrétaire adjoint

Ludivine Dewulf et Benoît sont heureux de vous annoncer la naissance de HUGO,
Le 15 juillet 2012



Je remercie toutes les personnes qui,
par un geste, une parole, une présence,
un don, ont manifesté leur soutien lors
du décès de Charles.

Josette

Le coin de la fédération ...

Dans son périodique « 3^{ème} Trimestre 2012 », la Fédération belge francophone d'athlétisme du monde du travail nous communique quelques informations : lecture possible au club.

Samedi 29.09.2012 – Championnat F.B.F.A.t. de course de l'heure (Flémalle) 13h ou 15h dans le cadre du Trophée des Communes sportives.

Samedi 13.10.2012 – 10h40' : 21^{ème} édition du MARATHON de BELOEIL (Organisation de l'A.C. Beloeil)

Programme : 10h20' semi-marathon – 6€ Championnat FBFAT de semi-marathon (inscription gratuite sur présentation de la licence)

10h40' : Marathon : 8€ -3 boucles ; 21-10 et 10 kms

10h45' : marathon relais : 20€ (4 ou 5 athlètes)

Mini-marathon (4km200) : 3€

11h : 10 kms : 4€

Dimanche 25.11.2012 – 12h : 49^{ème} Cross International travailliste d'Evere (0477/613236)

29.12.2012 – 10h30' –Corrida des Saints Innocents – Chimay 5 et 12kms 4

Notre mentor Paul nous communique les informations résumées suivantes :

NEWSLETTER n°33 Juillet 2012 de l'Association Interfédérale du Sport Francophone

Les formations AISF reprennent dès la rentrée !

Dirigeants de clubs sportifs bénévoles (Niveau I)

Cette formation de 30 heures, homologuée par l'ADEPS, aborde les thématiques relatives à la gestion des clubs sportifs et s'adresse donc tout particulièrement à leurs dirigeants bénévoles. La prochaine session débutera le 19 septembre prochain au Centre Adeps La Mosane à Namur. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à parcourir la [rubrique dédicacée](#) de notre site internet ou à nous contacter par téléphone, au 04 344 46 06.

Formation Adeps de Moniteur Sportif Initiateur - Premières sessions des cours généraux Info Adeps. La réforme des formations de cadres sportifs annoncée par l'Adeps aux fédérations et associations sportives est désormais lancée. Un des éléments clés de cette réforme consiste en la mise en place de 20 heures de cours généraux dès le niveau de formation "Moniteur sportif initiateur". La réussite des évaluations de ces cours conditionne l'inscription aux sessions de cours spécifiques organisées par les fédérations elles-mêmes. Les premières sessions de ces cours généraux seront organisées aux dates suivantes :

Les samedis 6/10, 13/10, 17/11 et 24/11 à Mons ;

Les samedis 13/10, 27/10, 10/11 et 24/11 à Liège ;

Les samedis 20/10, 27/10, 10/11 et 17/11 à Louvain-la-Neuve.

Les inscriptions pourront se faire par le biais du [site de l'Adeps](#) dès le 9 juillet prochain.

The War on Doping

Le documentaire de l'Unesco pour lutter contre le dopage Parrainé par le Secteur des sciences sociales et humaines de l'UNESCO, organisation « chef de file » du système des Nations Unies pour le sport et l'éducation physique, ce film documentaire met le doigt sur une « guerre » qui se mène depuis longtemps à l'échelle mondiale : d'un côté, la possibilité de prendre un raccourci chimique vers la victoire, l'argent et la renommée ; de l'autre côté, la préoccupation légitime pour la santé des personnes aussi bien que pour l'un des principes fondamentaux des sports, celui du franc jeu.

Considéré comme une fraude par la plupart des personnes, comme dangereux par la plupart des experts et comme un problème de santé publique par la plupart des gouvernements, le dopage est également un marché portant sur plusieurs millions de dollars, basées sur l'avidité et le désir d'intégration. Les produits, largement disponibles par l'intermédiaire de l'Internet, finissent facilement entre les mains de jeunes athlètes et même enfants.

À travers des témoignages d'athlètes, de juristes, de scientifiques, de sponsors, de journalistes, de gagnants et de perdants, le film plonge dans les petites histoires et la grande histoire du sport, de l'époque où l'on n'en parlait pas encore jusqu'aux scandales les plus médiatiques, nous amenant dans les coulisses des tout derniers préparatifs des Jeux olympiques de Londres 2012 dont chacun espère qu'ils seront des « Jeux propres ». Tout au long de cette découverte d'un combat encore jamais filmé de cette manière, le spectateur est guidé par les éclairages délivrés par le Pr Arne Ljungqvist, actuel Président de la Commission médicale du Comité international olympique (CIO) et Vice-Président de l'Agence mondiale antidopage (AMA), considéré comme l'expert le plus expérimenté du monde dans ce domaine.

Source : Unesco, *Agir ensemble contre le dopage - Dossier de presse*, p. 15

[Suivez ce lien pour](#) visualiser le lancement de ce film.

Challenge « Club » = dernières épreuves

A NE PAS RATER

A NE PAS RATER

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	

Nb/ Malgré la pluie, l'épreuve de Leernes a connu un énorme succès avec Christine et Laurent comme excellents organisateurs. Bravo à toute l'équipe et aussi aux ESMien(nes) dont certains ont porté avec fierté leur nouveau maillot de club.

LE DIMANCHE 26 AOÛT 2012

Sur un parcours boisé et vallonné

11,4 KM ET 7 KM
Départ à 10h15

Place communale
de Sart-Eustache

Jogging de
SART-EUSTACHE

Egalement course pour enfants de 1 km à 9h30



Renseignements :
D. HENIN 0479/315 730



Mercredi 29 août 2012

24ème "COURIR POUR LES AMIS"

Course contre la montre de 3000 m

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

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

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

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

Courir pour les amis.

Comme chaque année depuis 23 ans, nous organisons ce 29 août dans le parc de Monceau un trois mille mètres contre la montre à la mémoire de nos amis ESMiens disparus. Cet événement qui rythme annuellement la vie du club a été créé à l'origine pour honorer la mémoire de Marcel, membre du club décédé en plein effort sportif. Au fil des années, plusieurs noms se sont hélas ajoutés... En testant nos performances nous aurons donc à cœur d'avoir une pensée pour eux

Charles Loez (†2012) –notre barman décédé en juin dernier

Luigi Merenda (†2010),

Jean-Pol Montessino (†2008),

Jacques Godeau(†2008),

Anna Avalone(†2006),

Jean-François Loez(†2005),

Michel Skrobis(†2004),

Jacques Van Reusel (†2003),

Gilbert ?(†2001),

Luigi Mengoni(†2001),

Bruno Ciot (†2000), Mario Ballarini (†2000), Marcel Fossez (†1986).

Soyez les bienvenus. Merci à tous.

16^{ème} jogging de Mont Ste Geneviève

15^{ème} course du Challenge ESM

Samedi 15 septembre 2012 à 15h00

10,9 km - parcours légèrement vallonné et sentiers forestiers (4,9 km à 14 h 15)

Inscriptions sur place : 5€

Départ: Place Communale de Mont Ste Geneviève

JOGGING des Carottes

16^{ème} course du Challenge ESM

Samedi 29 septembre 2012 à 15h

Grande distance : 10km593 - 15h15

Parcours campagnard empruntant sentiers, ruelle, chemins de terre, chemins pavés ...

Il traverse le Vieux Château de Mellet et longe le Château de Chassart

Petite distance : 6km180 - 15h

Parcours campagnard comme la longue distance.

Course enfants à 14h. 1000m.

Adresse :Place Communale, rue Helsen à 6211 Mellet

La Potinière - août 2012

*En juin, nous vous avons parlé des 50 marathons en 50 jours pour Michel Drygalski sur la piste de Roux. L'exploit fut réussi brillamment et est suivi de toute une série de marathons pour rejoindre Saint-Jacques de Compostelle. Inépuisable, Michel a eu droit à de nombreux articles de presse et même à un reportage sur le JT de la RTBF1 où il a mis en valeur l'association pour le don d'organes qu'il défend et la bière (nous ne citerons pas la marque...) qui le régénère. Encore bravo Michel...tu es inégalable.



*Le mois d'août sera, comme l'an dernier, le mois le plus important pour nos ultratraitiers, qui vont pour les uns se mesurer avec les Pyrénées, les autres avec les Alpes. Aux portes de l'Espagne, c'est 160 kms qu'attendent, le 24 août, nos valeureux participants sur un dénivelé de 10000m positif (non, il n'y a pas de faute de frappe). Patrick Carpentier, Marco Piancentini, Alain Giovannangelo, Guisepppe Piccini et Bernard Paulus s'en vont une nouvelle fois à la conquête de l'exploit. L'année dernière, cela s'était gagné en plus de 21 heures (excusez du peu...), avec un temps maximum de 50 heures pour réaliser l'épreuve.

(<http://www.calendrier.dusportif.fr/grand-raid-pyrenees-ultra-trail-05071>)

Dans les Alpes, c'est la CCC (Courmayeur Champex Chamonix) réalisée déjà par plusieurs de nos membres les années précédentes qui va voir au départ Magaliiiiiiiiiiiiii Dujacquier, Eric Georges, Pierre Jadot, Philippe Macaigne et Claude Van Collie. Cette course est ouverte à 1800 coureurs au maximum. Le départ sera donné au centre de Courmayeur, le **vendredi 31 août 2012 à 10 heures et les 98 kms (5km600 de dénivelé positif) doivent être accomplis en 26 heures maximum.**

(<http://www.ultra-trailmb.com/page/21/CCC%C2%AE.html>)

Tous nos vœux de réussite vous accompagnent les copine et copains, mais avant tout, soyez prudent(e)s et prenez soin de vous. On tient trop à vous retrouver au club house pour narrer vos exploits.

Pour clôturer ce chapitre « trail », nos meilleurs vœux de guérison vont à Marco Ballarini, victime d'une grave chute à vélo il y a quelques semaines déjà et qui se remet patiemment de ses fractures. Quand on connaît l'esprit qui l'anime, il va nous revenir avec un moral d'acier.

*La préparation pour le marathon de Francfort a commencé sur les chapeaux de roue, à Chamonix (où le stage s'est très bien déroulé) ...ou ailleurs. Les allées du parc vont encore être parcourues de nombreux 1000, 2000 et même plus si affinités. Paul va-t-il nous concocter quelques surprises dans notre préparation ?

*C'est avec plaisir aussi que nous voyons Luigi revenir courir à Monceau. Quel bel exemple de volonté : quand on sait les épreuves subies et que nous pouvons profiter de son plus large sourire, c'est merveilleux.

*Gagnante à Butgenbach, notre Sabine Froment gembloutoise a remis le couvert à L'ardennaise (Louette -Saint-Pierre -Challenge Delhalle) en y mettant davantage encore la forme : 13^{ème} au général et le scalp de Virginie Van Droogenbroeck.

Notons aussi les belles prestations régulières dans ce challenge de Mauro Antenucci, qui envisage Francfort en 3h20' et les présences fréquentes de nos Président et vice-président.

*Notre big Ben Barbier lui court de plus en plus souvent aux Pays-Bas où il excelle sur routes . Sur piste, il vient de franchir récemment à Ninove la barrière de - de 14' en 5000 en faisant 13'59. Nouveau marathon en vue aussi...

***Déjà lancé dans le périodique précédent** : 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 ?

Simon SCORNEAU nous est revenu de son année au Brésil. Il nous contera son expérience dans le prochain périodique.

*On termine avec le meilleur : la photo lointaine. Nul ne pourra une nouvelle fois distancer notre cher Alain, le mexicain..... basané, en compagnie d'une charmante compagne maya (non, le féminin n'est pas mayonnaise....) On espérait que Christian Mailier nous ramènerait une belle écossaise...Mais non...même pas une photo de lui en kilt...



Toute ressemblance avec une athlète du club serait purement fortuite.



Wolphi 12 août 2012

JEU CONCOURS - Quatrième et dernière manche

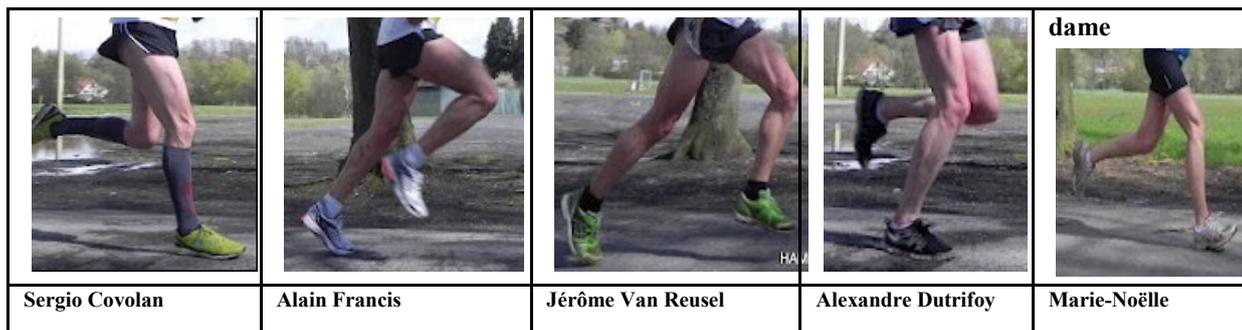
Août 2012 ESM

Même si vous n'avez pas participé aux trois premières manches, jouez à la dernière. Il y aura un souvenir pour chaque participant.

Classement général: Bernard Paulus 30/30, Christine Lievyns 29/30, Françoise Gilles 28/30, Pascal Liégeois : 22/30, Jean-Marie Lhermitte 9/30 et Sabine Froment 5/30 (n'ont participé qu'à la 3^{ème} manche. Bravo à eux)

Réponses à la Troisième manche : 10 points

Première question : 5 x 1 pt A qui appartiennent ces cinq foulées ?



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.

	<p>Où se déroulait ce Championnat ? (pays) Mexique (Veracruz)</p> <p>Quel est celui de nos membres qui participa à cet exploit unique ? Christian Nemeth</p> <p>Quel fut le pays vainqueur ? le Kenya</p>
---	---

Troisième question :

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. 2 X 1 pt

Quel est le nom précis en allemand de la course à Bütgenbach ? Rund um den See

En quelle année fut organisé le Challenge Delhalle pour la première fois ? 1983 et non 1982, Mesdames.

Nb : Après avoir interrogé l'Académie, Bernard Pivot, ..., il s'avère que la dernière question était bien posée et que seul donc, 1983 était envisageable comme réponse.

Quatrième manche : 10 points

Réponses à rentrer avant le 15 septembre 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 (question subsidiaire utilisée si nécessité) + petit souvenir à chaque participant, même à ceux qui n'auront participé qu'à une seule manche.

Nom : **Prénom :**

Première question : 5 X 1 pt. Qui se cache sous les objets présentés : le prénom suffit.



Deuxième question : 3 pts.

Un belge a possédé le record du monde du 5000 mètres sur piste.

Quel était son nom ? (1pt).....

Et quel était le record en minutes et secondes ?..... (2pts) (petit indice : les deux chiffres sont identiques)

Troisième question : 2 pts

Le 28 octobre prochain, nous serons quelques-uns à nous lancer sur le marathon de Francfort. Quelle est la différence de niveau pour tout le parcours ?

.....mètres.....centimètres (2 x 1pt)

Question subsidiaire si ex aequo : Obligation d'y répondre avant le 15 septembre

Le dimanche 16 septembre 2012 à 9 h(devant les vestiaires), je me vêtirai de cinq t-shirts ou survêtement de l'ESM à savoir : le singlet ESM à dominante jaune, le singlet avant-dernier modèle, le singlet blanc (prix trophée ESM 2010), le t-shirt dernier modèle et enfin le survêtement RO 90 fermé au niveau de la tirette. En essayant d'être le plus rapide possible, quel temps mettrai-je exactement pour les retirer un à un et puis torse nu les enfiler à nouveau dans l'ordre initial, le temps s'arrêtant au moment où la tirette du RO90 est refermée. (en minutes et secondes)

.....minute(s).....seconde(s)

Le classement final sera publié dans le prochain périodique et les prix remis lors du souper ESM de novembre. Qu'on se le dise.

Wolphi

Septembre octobre 2012

Me 05 /09

Gr 1,2 et 3 et *Marathon* : 3 x 2000 m allure seuil / R 400m trot léger

Gr 4 : 2 x 2000 m / récup 400m marche et trot // 6' en 30-30

Me 12 /09

Fartlek pour tous les groupes, en trèfle dans le verger entre 4 et 6 tours

Marathon : 3 séries de 6 (côte vita + 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30

Me 19 /09

Gr1 et 2: 6 x 200 m / 40" marche //3'rép trot// 4 à 6 x 400 m / 1'15 rép // 3'rép trot // 6 x 200 m / 40 "rép trot.

Gr3 et 4: 5 x 200 m / 45'rép // 3'rép // 1 à 3 x 1000 m / 3'rép marche //

5 x 200 m / 45'rép marche

Marathon : 3 x 10' allure semi marathon / 5' rép trot léger // 10' en 30-30

Me 26 /09

Pour tous les groupes : travail en relais sur 30 tours de 300m (circuit vita) par équipe de 3 non-homogène ou 2 homogène.

Marathon : 20 à 25' en 30-30 à plat

Me 03 /10

Gr1, 2, 3 et *Marathon* : 8 à 10 x 2' (1' allure 10 kms / 1' allure 5 kms) / rép 2' trot léger

Gr4: 2 à 3 x 6' en 30-30 avec 3' rép au trot

Me 10 /10

Travail en côtes; 4 x 3 côtes verger (en alternant, tape-fesses, élévation des genoux et multi-bonds) / récup trot léger;

ensuite: 1000m pour tous les groupes :entre 3 et 5 répétitions avec 1' à 1'30" de rec trot ou 200m marche

Marathon : 8 à 10 x 1000m /200m récup trot léger

Me 17 /10

Travail en côtes; 4 x 3 côtes verger ; ensuite :

Gr1 et 2: 2 à 3 séries de (8x 30-30) rec 2'30 au trot

Gr3 et 4: 2 à 3 séries de (6x 30-30) rec 3' 00 au trot

Marathon : 3 x 2000m allure seuil / 400m trot léger

Me 24 /10

Travail en côtes; 5 x 3 côtes verger ensuite :

Gr1: 6 à 8x 500m /rec 1' à 1'15" marche

Gr2: 8 à 10 x 400m / 1'15 rec

Gr3: 8 à 10 x 300m / rec 1'

Gr4: 8 à 12 x 200m/ rec 40"

Marathon : 3 x 1000m allure marathon + 6 ' en 30-30

Me 31 /10

Travail en côtes; 5 x 3 côtes verger ensuite :

2 à 3 kms au seuil sur circuit pont de bois

Ensuite: 6 à 12 x 300 m / 200 m trot sur circuit château

Marathon : 30' cool parc + 1h cool buvette

Prépa marathon Francfort 2012

• Test 2000 m - tableau prévisionnel résultat

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

• Allures

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

Programme 10 semaines

Semaines	mercredi	samedi	dimanche
Sem 0	15/08 : test 2000m ou course test 10 kms		
Sem 1 20-26/08	22/08 : 3000 m +2000 m (allure 10 kms) / récup 400 m trot/ 1000 m + 6' 30-30	2 x 8' en 30-30 / 3' récup trot	Longue sortie 1h30 à 2h - route
Sem 2 27-2/09	29/08 : échauf+ 5 x 100m+ 3 kms CLM à 100%+ 15' trot léger+10' en 30-30	8 x 300m /1' récup	1h15 dont 5 kms allure marathon + 2 kms seuil - route
Sem 3 3-9/09	05/09 : 3 x 2000m / récup 400m trot	10/09 : Semi de Binche	45' à 1h cool + étirements
Sem 4 10-16/09	12/09 : 3 séries de 6 (côtes+ 50 m plat) récup trot // marche 6eme et 12eme + 6' 30-30	10 kms Mont ste Gene (+ 10 kms cool en groupe ?)	1h15 cool route
Sem 5 17-23/09	19/09 : 3 x 10' allure semi-marathon / 5' trot / 10' en 30-30	2 x 8' en 30-30	longue sortie 1h30 à 2h – route
Sem 6 24-30/09	26/09 : 20 à 25' en 30-30 à plat	2 x 8' en 30-30	1h30 cool souple
Sem 7 1-7/10	03/10 : 8 à 10 x 2' (1' allure 10 kms / 1' allure 5 kms) / ré- cup 2' trot léger	12 x 200m/ 40 » récup	3 x 3000m (allure marathon+ semi + 10 kms / 5' trot
Sem 8 8-14/10	10/10 : 8 à 10 x 1000m /200m récup trot	2 x 8' en 30-30	Longue sortie 1h30 à 2h - route (avec 2 x 20' allure marathon)
Sem 9 15-21/10	17/10 : 3 x 2000m allure seuil / 400m trot léger	2 x 6' en 30-30	1h15 dont 5 kms allure marathon
Sem 10 22-28/10	24/10 : 3 x 1000m allure marathon + 6' en 30-30	30' cool + étirements	Marathon Francfort

Autres : (min 4 entraînements par semaines)

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

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

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

Résultats des courses

CHATELET

	03/06/2012 14,05 km	561 cls
1	LAHBIB MEHDI	47:32:00
2	NEMETH CHRISTIAN	47:53:00
3	GALERIN DENIS	49:17:00
10	FRANCIS ALAIN	51:31:00
16	DUTRIFOY ALEXANDRE	54:27:00
20	GOVERNEUR BENOIT	55:17:00
50	WIECZOR KEVIN	01:00:04
89	MAILIER CHRISTIAN	01:02:16
110	ANTENUCCI MAURO	01:03:27
136	BELLOTTO STEPHANE	01:05:06
149	DECAMPS ERIC	01:05:52
170	WIECZOR STEVEN	01:06:55
177	DE WULF LUC	01:07:20
252	SEGHIN VINCENT	01:10:57
268	LANCKRIET ALEX	01:11:45
296	SEGHERS MARCEL	01:12:51
335	HENDRIX DANIEL	01:15:41
357	DELITTE BENEDICTE	01:17:03
358	LAUWAERT CHRISTIAN	01:17:03
366	HERBIN LAURENT	01:17:39
385	SEGHERS DAMIEN	01:18:49
389	SBRO SALVATORE	01:19:08
437	GILLES FRANÇOISE	01:21:55
502	LIEVYNS CHRISTINE	01:28:42
503	LEBRUN BRIGITTE	01:28:42
521	BRICOULT DAVID	01:31:32
534	NOEL CHRISTIANE	01:35:19

HABAY LA NEUVE

	16/06/2012 18,4 km	566 cls
1	DIAZ RODRIGUEZ Alexander	01:20:48
2	POCHET Anthony	01:23:21
3	LOMBART Frederic	01:25:06
13	FROMENT Sabine	01:32:21
64	PAULUS Philippe	01:42:53
190	DE WULF Luc	01:57:01
283	LOTERMAN Stephane	02:05:03
305	JADOT Pierre	02:06:35
319	SEGHERS Marcel	02:07:38
324	DUJACQUIER Magali	02:07:58
325	PAULUS Bernard	02:07:58
381	HENDRIX Daniel	02:14:34
414	BOUTEFEU Jacques	02:17:46

BOUSSU EN FAGNE

	16/06/2012 11 km	122 cls
		0:36:54
1	PASQUASY FABIEN	0:36:54
2	LEVACQ CORENTIN	0:37:57
3	HAUTIER GUILLAUME	0:38:56
5	BOURGEOIS SEBASTIEN	0:39:41
17	BRUNEBARBE JOEL	0:45:12
68	ADANT FRANCE	0:52:15
76	ADANT GEORGES	0:54:21

TRAILS DE LA SEMOIS

	30/06/2012 25 km	333 cls
1	GALLERIN DENIS	01:44:38
7	FROMENT SABINE	01:58:15
36	KNOOPS JEREMIE	02:11:07
	30/06/2012 52 km	154 cls
1	LENGELE SEBASTIEN	04:36:26
28	PAULUS BERNARD	05:46:44
70	DUJAQUIER MAGALI	06:21:18
104	GEORGES ERIC	06:50:10

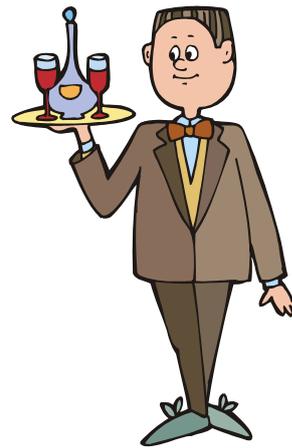
LEERNES

	26/06/2012 12,73 km	371 cls	190	SIOLI SERGE	01:03:55
1	CONIGLIO LORENZO	00:45:03	200	BALLARINI DENIS	01:04:56
2	PASQUE FABRICE	00:45:13	203	SBRO SALVATORE	01:05:06
3	OUBOUSKOUR BRAHIM	00:45:29	209	ADANT FRANCE	01:05:48
4	PASQUE CÉDRIC	00:45:44	216	VERMASSEN MARCEL	01:06:13
5	BOURGEOIS SEBASTIEN	00:46:48	224	FRANSSEN JACQUES	01:06:28
10	GOVERNEUR BENOIT	00:48:31	234	BLONDIAUX PHILIPPE	01:07:22
20	ELKAJJAL MOHAMED	00:50:48	238	DELITTE BENEDICTE	01:07:50
22	KNOOPS JÉRÉMIE	00:51:20	239	TIMMERMANS EMILIE	01:07:52
23	VAN DEN BERGE STEVE	00:51:22	241	DETHY CHRISTELLE	01:07:58
24	DUTRIFOY ALEXANDRE	00:51:25	243	SPINEWINE CECILE	01:08:11
29	GIOVANANGELO ALAIN	00:51:37	244	DOMBIER ERIC	01:08:14
38	HOUYOUX JEAN-PIERRE	00:52:53	247	PAQUET MARC	01:08:43
42	BRUNEBARBE JOEL	00:53:37	248	PEPINSTER DENIS	01:08:45
43	PAULUS BERNARD	00:53:41	249	VANDERCASSYEN DOM.	01:08:49
54	DELETRAIN NATHALIE	00:54:43	254	DEPREZ FRANCOIS	01:09:05
56	BILON EUSEBE	00:54:48	260	BOUTEFEU JACKY	01:09:57
57	PAULUS PHILIPPE	00:54:50	263	LEROY MICHEL	01:10:27
62	MAILIER CHRISTIAN	00:55:19	271	DOBBELAERE JULIA	01:11:20
69	MANDERLIER ERIC	00:55:50	274	TRIPODI FRANÇOIS	01:11:30
71	MATHIEU FRANÇOIS	00:55:53	275	MESSINA MICHEL	01:11:32
74	BELLOTTO STEPHANE	00:56:00	279	FAYT VIRGINIE	01:11:42
75	LOTERMAN STÉPHANE	00:56:01	285	GILLES FRANCOISE	01:12:18
77	ANTENUCCI MAURO	00:56:06	286	MALVOZ JEAN-REMY	01:12:23
78	JUGNON MICHEL	00:56:11	291	VERLINDEN JEAN-POL	01:12:51
86	DECAMPS ERIC	00:57:13	295	SEL FABIENNE	01:13:43
95	LIEGEOIS STEPHANE	00:57:49	296	LEPAGE HELENE	01:13:44
97	DEWOLF LUC	00:57:57	299	VANHOVE ISABELLE	01:14:22
126	PIERRARD MARIE-NOELLE	00:59:59	308	LEBRUN BRIGITTE	01:15:38
127	CATOIR BERTRAND	01:00:03	309	JADOT PIERRE	01:15:39
134	SEGHIN VINCENT	01:00:26	310	GRILLI GLORIA	01:15:50
144	REMY PHILIPPE	01:00:48	313	BURLON VANESSA	01:16:02
146	TOMASETTI YOYAN	01:00:51	314	JANSSENS ALAIN	01:16:05
149	PIACCENTINI MARCO	01:01:04	328	BRICOULT DAVID	01:18:37
150	HENDRIX DANIEL	01:01:05	337	NOEL CHRISTIANE	01:21:19
158	BERCY MARIE-PAULE	01:01:30	338	REINQUET FRANCOISE	01:21:23
159	DELESTENNE YVES	01:01:46	355	THIRION FANFAN	01:23:14
171	JULIANO ALFONSO	01:02:34	356	DUBOIS BERNADETTE	01:23:22
174	SOLLENNITA ANGELO	01:02:40	359	BUXANT NATHALIE	01:24:08
183	DENIS CHRSTIAN	01:03:16	363	FOTIA GIUSEPPE	01:24:36
184	ADANT GEORGES	01:03:21	365	DE COOMAN BRIGITTE	01:25:13
186	DORCIMONT CHANTAL	01:03:25	371	RAIMONDI MARIO	01:33:20

Classement provisoire du Challenge Club après les trails de la Semois, établi sur les 6 meilleurs résultats														
	NOM	Mon	Erp	Ros	Mrwz	Chi	But	Re-co	Cha	BOU	Leer	Se m	TOTAL/6	Nbre de courses
1	BRUNEBARBE Joel	1017	0	951	0	651	0	300	0	934	952	0	4505	6
2	BOURGEOIS Sébastien	0	0	1021	0	1071	0	300	0	1044	1064	0	4500	5
3	ANTENUCCI Mauro	0	847	809	873	0	869	0	889	0	882	0	4360	6
4	ADANT France	884	0	741	0	653	642	300	0	647	615	0	4182	7
5	EL KAJJAL Mohammed	0	0	842	949	989	0	0	0	0	1007	0	3787	4
6	DECAMPS Eric	918	0	0	0	870	0	300	835	0	859	0	3781	5
7	KNOOPS Jeremie	0	937	0	0	0	944	300	0	0	1000	600	3780	5
8	WIECZOR Kevin	0	901	0	955	0	937	0	970	0	0	0	3763	4
9	MALIER Christian	0	942	0	0	0	935	0	917	0	909	0	3703	4
10	PAULUS Bernard	0	795	0	0	0	922	300	0	0	950	600	3566	5
11	FRANCIS Alain	0	0	1039	1063	0	0	300	1075	0	0	0	3477	4
12	DEWULF Luc	0	0	801	0	881	819	0	0	0	838	0	3339	4
13	MANDERLIER Eric	0	0	805	921	0	0	300	0	0	895	0	2920	4
14	PAULUS Philippe	0	977	0	1020	0	0	0	0	0	920	0	2918	3
15	DENIS Christian	0	0	593	695	485	0	300	0	0	673	0	2746	5
16	ADANT Georges	654	0	0	0	739	0	0	0	591	671	0	2655	4
17	BELLOTTO Stéphane	0	0	759	0	0	0	0	852	0	887	0	2498	3
18	HENIN DIDIER	0	0	1018	1049	0	0	300	0	0	0	0	2367	3
19	BALLARINI Denis	0	0	0	0	752	651	300	0	0	635	0	2337	4
20	HERBIN Laurent	516	0	396	538	0	0	300	546	0	0	0	2296	5
21	HERPAIN Cedric	681	0	574	711	0	0	300	0	0	0	0	2266	4
22	REMY Philippe	0	0	0	636	0	576	300	0	0	748	0	2261	4
23	HOYOUX Jean Pierre	0	0	927	0	0	0	300	0	0	964	0	2191	3
24	COVOLAN Sergio	0	0	871	0	1011	0	300	0	0	0	0	2182	3
25	DUJQUIER Magali	0	631	0	0	0	641	300	0	0	0	600	2172	4
26	GILLES Françoise	371	0	0	0	394	442	300	448	0	452	0	2107	6
27	HENDRIX Daniel	0	565	0	0	0	0	0	589	0	737	0	1891	3
28	VAN DEN BERGE Steve	0	0	880	0	0	0	0	0	0	998	0	1878	2
29	LIEGEOIS Stephane	830	0	0	0	0	0	0	0	0	842	0	1671	2
30	DOMBIER Eric	0	0	0	0	541	262	300	0	0	545	0	1648	4
31	BURLON Vanessa	302	0	0	0	306	261	300	0	0	380	0	1549	5
32	DELESTENNE Yves	0	0	0	0	0	811	0	0	0	719	0	1530	2
33	LAUWAERT Christian	0	0	0	529	0	440	0	558	0	0	0	1527	3

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