



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Novembre-décembre
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

Les jours sont courts et gris, la température baisse... On voit apparaître furtivement dans la nuit des créatures bizarres, affublées de vêtements jaunes ou rouges zébrés de grandes bandes fluos, gantées, coiffées de couvre-chefs lumineux en perpétuel mouvement... Les mordus de l'ESM sont à l'entraînement. D'autres, tels de fakirs, courent sur des clous et halètent dans les prairies froides et humides ou les labourés boueux... Les mordus de l'ESM sont à l'œuvre. Chaque saison a ses plaisirs et celui de courir passe par les sorties hivernales nocturnes et les cross. Ne nous laissons donc pas engourdir par les frimas.

Ce périodique est le dernier de 2012. Je vous souhaite donc à tous une année 2013 en bonne santé, pleine de dépassement et d'accomplissements. Nous savons que l'endurance et le plaisir de courir est le résultat de l'effort.

Que l'année nouvelle nous apporte le courage d'entreprendre et la joie de réussir et que nous partagions cela dans la convivialité.

Bonne année à tous,

Daniel

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapports réunions	3 à 6
Entraînements janvier-février 2013	8-9
Faisons connaissance	10 à 13
Articles	14 à 21
Trails	22-23
La Potinière	24-25



Numéros de téléphone de contact:



Président
Secrétaire
Trésorier

Daniel Hendrix
Philippe Dewolf
Olivier Rousseau

0475/85.99.88
0496/35.46.62
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 : IBAN BE 17 001-460 13 34-21

Cotisation:

Elle est de 22 € pour le premier de la famille,
15 € 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

ESM Conseil d'Administration : Octobre et novembre 2012

Procès-verbal de la réunion du vendredi 12 octobre 2012 à 19h30'

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

Ordre du jour :

1.Approbation des PV du CA du 24 septembre 2012.

2.Club house : Josette a pris la décision d'arrêter au 14 octobre 2012. Luis Fernandez va reprendre avec Bernadette. Il reste quelques modalités à prendre : nettoyage, livraisons, congés,... La convention qui sera élaborée pour le 1^{er} décembre ou 1^{er} janvier prochain est basée sur le même principe que celle avec Josette et Charles Loëz. L'inventaire sera à faire chaque mois par le responsable. Le club-house a besoin d'un triage et d'un coup de fraîcheur.

3.Fête du club : **samedi 17 novembre 2012** à partir de 19h – voir réunion précédente + système de barrières à voir. Préparation de la salle : samedi 17 à 13 h.

Olivier R. (Trésorier) demande que soit établi un budget financier de la soirée.

Bénédicte Delitte va préparer un organigramme.

Lors de la fête, outre la remise du Challenge club et la remise du concours périodique, seront mis à l'honneur des clubwomen et men : Françoise Gilles, Josette, Manu, Eric Dombier, Philippe Remy et Michel Leroy.

4.Cellule technique :

* Entraîneurs – animateurs : Sont invités Paul Timmermans et Denis Renuart

Suite à la lettre envoyée par le CA à François Deprez concernant la fin de la collaboration, la lettre ouverte de Simon Scorneau publiée dans le périodique, différentes réactions de parents auprès de Daniel H., Président ainsi que la lettre envoyée par la cellule technique à certains parents de jeunes entre 9 et 13 ans, il a été fait appel à Paul pour trouver une solution à la prise en charge des jeunes entre 11/12 ans et 17 ans. Ce dernier propose que Denis Renuart prenne en charge ces jeunes en un groupe autonome regroupé avec des buts d'exigences en un noyau qui s'inscrira dans une démarche compétitive et qui suivra donc des entraînements systématisés. L'objectif est aussi d'amener certains sur la piste en été. Les entraînements seront couplés avec ceux de Thuin et après deux entraînements cadrés, il faudra se faire membre. Attention cependant, compétiteur ne voudra pas dire élite et une large place sera laissée à l'épanouissement humain et social de ce noyau.

Pour le groupe des 5- 8ans (une dizaine d'enfants), activités ludiques et caractère sportif iront de pair. Une personne va être engagée.

Pour le groupe 8-11/12 ans peu nombreux (3), une solution est encore recherchée.

Denis Renuart se dit disponible mais souhaite attendre le 1^{er} décembre avant de signer la convention. Il sera défrayé comme les autres entraîneurs (nb : Paul n'est pas défrayé).

L'accent sera mis également sur un système de parrainage adultes-adolescents.

*L'entraînement à Forchies du mardi est supprimé. Le noyau va tenter d'intégrer la cellule de Mont-sur-Marchienne. Oscar ne court plus : nous le remercions pour sa grande fidélité.

*Un stage d'hiver sera prévu au Val Joly. Période ?

*Soirée-débat : vendredi 18 janvier 2013 ouvert aux clubs voisins

Thème : Jusqu'où mener l'effort sportif et qu'en penser au niveau de l'ESM ? L'idéal serait deux interventions de 10 à 15 minutes (1 médecin, 1 entraîneur), un animateur et des questions-réponses.

• • • • •
5.Equipements : Nécessité de relancer la vente ...Il faudrait trouver des mannequins : magasins en faillite.

6.Déplacements :

Marathon de Francfort : cela s'annonce bien malgré les désistements..
Tour de Belgique : dernière organisation en 2013. / rappel de Hubert B.
L'idéal pour 2013 serait de coupler le marathon avec un semi cfr Amsterdam.
Proposition de reprendre la course du chicon.
Marathon Mont Blanc et cross : à voir.

7.Communication :Il faudrait accroître la lisibilité du format papier.

8.Challenge ESM : Philippe Remy. va faire une proposition (en cours) au niveau du prix.
Pour 2013, proposition de Philippe D. pour une intégration et/ou déplacement club là où des clubs sont venus nombreux à Lobbes. Les hivernales (RCB) , Thieusies, ...
Oui, mais les membres suivront-ils ?

9.Divers :

Trophée de la Ville de Charleroi : Roger Vigneron et Mauro Antenucci ne sont plus preneurs.
Lobbes 2013 : en cours. Pas de trail mais bien VTT ; cadeau : bonnet ?
Proposition de Jean-Marie L. : relancer marathoning (classement de fin de saison)

Rumeur concernant la fermeture des installations de Monceau en 2013

Il semble qu'il y ait confusion de deux dossiers pour créer une rumeur trop alarmiste.

1. les cuisines sur le site seraient bien fermées en 2013 si aucune amélioration par la ville n'est apportée avant le camp de vacances de Pâques ;
2. une enveloppe 2013 est prévue pour des travaux de rénovation du site (toitures , vestiaires, ...) mais rien n'est encore décidé ni sur l'importance de ceux-ci, ni sur une fermeture **temporaire** possible pendant leur réalisation.

Cela devrait évoluer en janvier 2013. Nous vous tiendrons au courant.

Le 3 décembre 2012
Le Président et le Secrétaire.

Procès-verbal de la réunion du vendredi 9 novembre 2012 à 19h30'

Présents : Hubert BOSSART , Joël BRUNEBARBE , Bénédicte DELITTE, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Pierre JADOT, Jean-Marie LHERMITTE , Denis PEPINSTER, Olivier ROUSSEAU. **Absent**: Sébastien BOURGEOIS (excusé)

Ordre du jour :

1.Approbation des PV du CA du 12 octobre 2012 : ajout de « Paul Timmermans ne désire pas être rémunéré ».

2.Le C.A. prend acte de la démission de Roland Denis pour raison personnelle et le remercie pour le dévouement accordé au club. Vu qu'il ne reste que quelques mois avant la prochaine assemblée constitutive et comme le CA n'est pas tenu de le faire, Roland ne sera pas remplacé.

3.Club house : Vu les situations incertaines vécues au cours des dernières semaines avec la nouvelle gérance Luis et Bernadette, le CA décide de proposer une convention claire qui sera discutée par le Président Daniel avec Bernadette et Luis.

Le club se réserve 3 jours de fermeture (p. ex. Portelette).

Horaires : vestiaires et club house.

Lundi: 16h30-19h00

Mercredi: 16h30-20h30 (dernières consommations)

Vendredi: 16h30-19h30

Dimanche: 9h00-13h00 (dernières consommations)

Durant les jours fériés légaux, ouverture comme le dimanche.

Les locaux pourront être fermés si les derniers occupants/consommateurs sont partis. Les vestiaires et le club house sont réservés aux membres. Le club house sera nettoyé une fois par semaine.

Pendant la durée des Assemblées Générales, le club house est fermé.

Fonctionnement du club house et Nettoyage des locaux 1X par semaine.

4.Fête du club : samedi 17 novembre 2012 à partir de 19h .120 réservations à ce jour→ commande pour 130 personnes. Appel à la brasserie Renaud qui livrera samedi.

Béné prépare l'organigramme des aides. Pour l'Orval, appel est fait à chacun pour en trouver.

La remise en ordre de la salle se fait immédiatement après la fête

+ envoi d'un email pour trajet comment atteindre la salle (Denis et Philippe).

5.Cellule technique :

*Entraîneurs – animateurs : Brian (nouveau venu breton) s'occupe des plus petits(hors garderie). Cela s'est très bien passé pour une première.

*Stage ? nécessité de diffuser aux membres les stages de l'ACCO et de Fleurus en précisant qu'il n'y aura pas d'encadrement ESM.

Recherche d'un stage ESM en avril autre que Val Joli (Floréal Laroche ? Echternach ?)

*Soirée-débat : vendredi 18 janvier 2013 ouvert aux clubs voisins

Thème : Jusqu'où mener l'effort sportif et qu'en penser au niveau de l'ESM ? L'idéal serait deux interventions de 10 à 15 minutes (1 médecin, 1 entraîneur), un animateur et des questions-réponses.

Sébastien B. et Paul T sont chargés de trouver les intervenants

*VTT ESM Marcourt –L'ESM prend en charge le surplus financier, mais en 2013, la somme ne peut plus dépasser plus de 10€ par participant en ordre de cotisation.

6. Déplacements : Marathon de Francfort fut une parfaite réussite sinon le repas du soir à l'hôtel pas assez copieux. Le déplacement a coûté 616€ au club.

Bravo à Denis et aux belles performances.

Pour 2013 : Déplacement officieux : Marathon du Mont Blanc

Marathon Eindhoven ?

Une course Delhalle à intégrer comme 2011 et 2012 au Challenge club.

marathon relais Albatros (Challenge Guérit)

Course du chicon à Baisieux ?

Stage d'été : Chamonix ou pas –Sonder les participants 2012

7.Equipements : Il faudra commander des cyclistes hommes et des vestes XL .

8.Communication :

Le prochain périodique sera édité aux environs du 8 décembre. Il faudrait accroître la lisibilité du format papier (agrandir).

9.PORTELETTE : Lobbes 2013 : option –Lobbes Ecole avec chapiteau (4 structures) . L'école demande une assurance spéciale pour montage et démontage du chapiteau pendant l'occupation scolaire (voir Philippe Paulus). La place communale ne peut être occupée. Le bourgmestre voudrait que le parking se fasse dans la zone industrielle avec bus communal (25 places) pour amener les coureurs en navette . Très difficile à organiser.

Départ et arrivée comme chaque année, mais courses des enfants à l'école.

Cadeau ? Non encore désigné

10.Préparation de l'AG « renouvellement du CA » en date du 20 mars 2013.

Un appel aux candidats sera lancé dès le périodique de décembre.

11.Divers :

*Comme chaque année, Saint Nicolas viendra au club le 5 décembre. Demande faite à Ghislain.

Denis P. s'occupe des produits. Philippe D. l'aidera au service.

*Elections communales : nouvelles responsabilités:

Echevin des Sports : Philippe Van Cauwenberghe

Echevine des Infrastructures sportives : Véronique Salvi

Pour la sécurité en général, il s'agit du bourgmestre.

*Philippe D. demande à ce qu'au 1^{er} décembre, il puisse expédier aux membres 2012 non en ordre pour 2013 une lettre de rappel. OK même si certains doutent de l'efficacité.

*Prochaine réunion du C.A. le vendredi 14 décembre 2012 à 19h30'

Sauf erreur et omission, Le Secrétaire

Elections du nouveau Conseil d'Administration 2013 – Appel aux candidatures.

Rappel des articles

Art.20.

L'E.S.M. est gérée par un Conseil d'Administration composé de minimum 7 et maximum 11 administrateurs. Ceux-ci sont nommés par l'Assemblée Générale pour un terme de deux ans, et en tout temps révocables par elle.

La nomination intervient à la suite d'élections organisées lors de cette même Assemblée Générale.

Seuls les membres effectifs majeurs peuvent se porter candidats à l'élection. Les candidatures seront introduites auprès du Conseil d'Administration au plus tard 1 mois avant la date de l'Assemblée. La liste des candidats sera jointe à la convocation à l'Assemblée Générale.

Art. 22.

Sauf cas décrit à l'Art. 21., le comité désigne parmi ses membres un président, un vice-président, un trésorier et un secrétaire, à la majorité absolue sur base de candidatures internes. Ils sont désignés sous le nom du bureau.

Si vous désirez poser votre candidature pour faire partie du prochain C.A, veuillez remplir le formulaire joint et le remettre à DANIEL HENDRIX (Président) ou à PHILIPPE DEWOLF (Secrétaire) pour le 20 février 2013 au plus tard.

Nom:

Prénom:

Je me porte candidat(e) comme Administrateur pour le C.A. de l'Entente Spiridon Monceau

Date, Signature:

Cette Assemblée Générale aura lieu le mercredi 20 mars 2013.

Les statuts peuvent être consultés sur demande au Secrétaire (dewolfphilippe@yahoo.fr) et seront affichés aux valves à partir du 1^{er} février 2013

Entraînements JANVIER FEVRIER 2013

Mercredi 02/01 (rue de la libération Goutroux à 17h45 !!!!)

GR1: 12 à 15 côtes vite (*avec recherche acidité sur les derniers*) / rec marche et trot - au retour, 6' en 30-30 à plat

GR2: 10 à 12 **côtes** vite(*avec recherche acidité sur les derniers*) / rec marche et trot - au retour, 4' en 30-30 à plat

GR3: 8 à 10 côtes /rec trot au retour 4' en 30-30

GR4: 2 x 4 côtes / rec trot // rec marche après la 4^e

Samedi 05/01: Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 09/01

GR1: 10 x 300m /100m trot rec// 2'30// 10 x 200m rec au trot

GR2: 8 x 300m /100m trot// 2'30// 8 x 200m rec trot

GR3: 6 x 300m //100m trot// 3'// 6 x 200m /rec trot

GR4: 3 séries de 5 x 200m » rec trot // 2'30

Les 300m sur le circuit pont de bois ; les 200m circuit château

Samedi 12/01 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 16/01 : (pont de bois et château)

Gr. 1 : 3 kms au seuil // 8 à 10 x 400 m / 200 m trot

Gr. 2 : 3 km seuil // 1 x 1000 m / 200 m trot // 10 x 200 m /100 m trot

Gr. 3 : 3 km seuil // 8 à 10 x 300 m / 100m marche et trot

Gr. 4 : 1200 m seuil // 5 x 300 m/ 200 m trot // 5 x 200 m / 100m marche

Rem: allure seuil = allure 10 kms.

Samedi 19/01 : Entraînement cross à Thuin (15h)

cross couvin (**chouette et ouvert à tous**)

Mercredi 23/01/ (rue de la libération à 17h45)

GR1: 6 côtes longues /rec trot // 6 moyennes / rec trot+30" **repos avant départ** // 6 courtes / rec marche;

GR2: idem GR1 mais 5 côtes

GR3: 10 côtes vite / rec trot+30" **repos avant départ**

GR4: 3 x 3 côtes / rec trot // rec marche après la 3^e et la 6^e;

pour tous les groupes, ajouter si possible, 4 à 6 x 30-30 à plat au retour.

Samedi 26/01 : Entraînement cross à Thuin (15h)

Mercredi 30/01 : (pont de bois)

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

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

Gr. 3 : 8 à 10 x 500 m /1'40" récup.

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

Samedi 02/02: Entrainement cross à Thuin (15h)

Mercredi 06/02 : (pont de bois ou château)

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

Gr. 2 : 8' en 30 » -30 » /2' rec trot // 1 x 1000m/ 3' rec//6' en 30 » -30 »

Gr. 3 : 8 x 300m / 200m trot // 3' rec //6 à 8 x 200m / 40" // 3' rec //

Gr. 4 : 5 x 200 m /45 » R/ 1 x 1000 m /3 'R/ 5 x 100 m

Samedi 09/02 : Entrainement cross à Thuin (15h)

Mercredi 13/02 :

Gr.1: 5 à 6 x 1000 /200m au trot // 4' en 30-30

Gr.2: 4 à 5 x 1000 / 200m marche et trot // 5 x 100

Gr.3: 3 x 1000 / 200m marche / /5 x 200 / 100m trot

Gr.4: 2 x 1000 / 3'rec // 5 x 200 / 100m trot

Samedi 16/02 : Entrainement cross à Thuin (15h)

Dimanche 17/02 : Portelette à l'entraînement ; RV 9h30 au Scavin

Mercredi 20/02 : (pont de bois + château)

Gr. 1, 2 et 3 : 3 km d'endurance au seuil (allure 10 kms)
+ 6 à 15 x 200 m/100 m trot.

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

Samedi 23/02: course de Lobbes 14h30

Mercredi 27/02 :

Gr.1 : 3 à 4 x 6' (30 lent- 30 vite) /2'30 rec trot

Gr. 2: 12 à 15 x 300m /1' rec

Gr. 3: 10 à 12 x 300m /1' rec

Gr. 4: 2 tours pont de bois au seuil (allure Lobbes) / 3'rec// 6 à 10 x 200m /50"rec



Faisons connaissance

Toutes nos excuses pour ce retard de parution mais un concours de circonstances nous y a contraint.

On pourrait imaginer qu'elles sont au club depuis plus longtemps, elles n'y sont en réalité que depuis une quinzaine de mois, mais sont très régulières au club, dans les stages et les déplacements.

Elles incarnent le renouveau (pas toutes seules) de l'Esm. Si l'une se définit plus

Compétitrice que l'autre...elles galopent pourtant toutes les deux.

Malgré un emploi du temps bien chargé, cela ne les empêche pas de gravir les sommets.

Rien d'anormal pour ces citoyennes d'Haumont et d'Arsimont.

L'une est dans la bio-technologie (fermentation) et l'autre kiné.

L'une est « chti », l'autre namuroise. Toutes deux se sentent bien à l'Esm et vouent une certaine reconnaissance à notre entraîneur.

Partons donc à la rencontre de Virginie et d'Anne-Sophie, nos ambassadrices de charme.

Mon prénom : Virginie

Mon surnom : Virg chez nous et Virch de l'autre côté de la frontière

Mon nom : Dehouck

Mon âge : 29 ans...elle les cache bien pardi!

Ma famille : Une sœur et trois frères. Virginie est la quatrième dans la hiérarchie.
Avec trois sportifs sur cinq...c'est une belle moyenne.

Je cours à l'ESM depuis : septembre 2011.

Auparavant, je pratiquais le handball et la danse classique en clubs

Après une période de transition de 2007 à 2010 (boulot oblige) où j'ai fait un peu de volley et de badminton, j'ai fait du tennis intensif avant de me mettre à la course à pied

Votre serviteur ajoutera pour l'avoir côtoyée au W-E de vtt en juillet dernier qu'elle se débrouille plutôt bien sur un vélo.

Ce qui m'a amenée à la course à pied : la découverte en 2010 d'un petit club sympa à Haumont (France) et après la course des terrils à Valenciennes (superbe course qui fut jadis l'objet d'un déplacement club)

Louis m'a fait découvrir l'Esm.

Aujourd'hui, la course à pied m'apporte l'équilibre et me permet de m'affirmer en compétition.

Mon meilleur souvenir: les 19 km de la forêt d'Anlier malgré des conditions de course dantesques.
Rien d'anormal à cela quand on vient du « nord »

Ma meilleure course : les dix km de Strée où j'ai couru en 47 min 30 (on peut la comprendre car elle visait ce jour là 50min!!!)

Mes objectifs : le marathon du Mont blanc en 2013 (quel courage! C'est sûr que cela va te changer des terrils...)

Mes autres loisirs : le dessin, la musique (accordéon), le vtt, la lecture, la peinture...(arrêtez-la, arrêtez-la!)

Portrait chinois

Si j'étais

un personnage célèbre : Usain Bolt (version féminine... Virginie insiste bien!)

un plat : le couscous

une boisson : l'Orval (l'histoire ne dit pas si Louis a quelque chose à avoir dans ce choix...)

une couleur : le rouge

un animal : le tigre

une chanson : « Imagine » de John Lennon

un film : Million dollars baby

une destination : l'Islande

Ce que j'aime : l'ouverture d'esprit, le respect et l'esprit positif

Ce que je déteste : la fatalité et l'hypocrisie

Une phrase, une devise : « On récolte ce que l'on sème »

Regards croisés : Qu'Anne-Sophie continue à battre le plus souvent possible Bertrand en 2013.
Que Patrick Carpentier termine toutes ses courses à l'avenir.

Attentes vis-à-vis de l'Esm : que tous les objectifs des spiridons soient atteints en 2013
Et un merci à Paul pour son soutien en général et pour sa disponibilité en particulier.



Virginie



Anne-Sophie

Prénom : Anne-Sophie

Surnom : Anne-So

Nom : DEMANET

Age : 24 ans (quelle jeunesse !)

Sa famille : Anne-Sophie est originaire d'Auvélais. Elle a 3 frères (2^{ème}/4).

Sa famille est ouverte au sport.

Elle court depuis mars 2011 à Fleurus.

Elle est arrivée à l'ESM en septembre 2011 avec Bertrand « Catarrhe » pour la fin de sa préparation au semi-marathon d'Amsterdam.

Ce qui l'a amenée à la course à pied :

Anne-Sophie fait du sport dès son plus jeune âge. Elle a pratiqué la gym sportive de 4 ans à 21 ans (pas étonnant qu'elle court si bien !). A partir de 12 ans, elle s'est entraînée de 4 à 5 fois par semaine. Elle a également donné cours de fitness.

Son emploi du temps professionnel étant fort chargé, elle s'est dirigée vers la course à pied dont la pratique est plus souple et ce, via un de ses patients qui entraîne le groupe des plus jeunes au club de Fleurus.

Aujourd'hui, la course à pied lui apporte...

Prendre l'air, se défouler, voir des gens.

Sa meilleure course :

Le trail du Jura : 18 km en 2 Hs 05'.

Ses objectifs :

Anne-Sophie ne se prend pas la tête. Elle vient pour se défouler et progresser à son aise.

Ses autres loisirs :

Le boulot et les formations occupent la majorité de son temps, ce qui laisse peu de place aux loisirs.

Elle essaie néanmoins d'avoir un peu de temps pour Bertrand !

Portrait chinois : Si j'étais...

Un personnage célèbre : l'actrice préférée de Bertrand !

Un plat : la pizza Hawaiï

Une boisson : l'Ice Tea green

Une couleur : le blanc

Un animal : la vache

Une chanson : « Sky and sand » (Paul et Fritz Kalkbrenner)

Un film : « Sept vies »

Une destination : Tahiti

Ce que j'aime : la détermination

Ce que je déteste : la méchanceté

Une phrase, une devise : « En avant ! »

Regards croisés :

Que Virginie nous joue un petit air d'accordéon au club house ou pour nous encourager lors d'une course ! (chouette idée !)

Que Virginie ne se blesse plus !

Qu'il y ait toujours une aussi bonne ambiance au club !

Qu'on trouve quelqu'un qui puisse organiser de chouettes déplacements comme Denis le faisait !

- Merci à "Kad Merad ", alias Paul, pour ses entraînements et son investissement !

ESM MARATHONING 2012

La saison 2012 touche à sa fin. Les membres de l'ESM ont couru aux quatre coins de l'Europe afin d'améliorer leurs performances. Encore félicitations à tous et toutes.

C'est le moment de mettre à jour le fichier « Marathonning ».

Si, dans la courant de l'année 2012, vous avez participé à un marathon, remplissez la fiche ci-après et faites-la parvenir à JM Lhermitte (sauf pour les participants au marathon de Francfort organisé par le club et pour lequel je dispose des résultats) :

par mail : jm.lhermitte@yahoo.fr

par courrier postal : Lhermitte Jean-Marie, rue du Chêne, 32 6530 THUIN

par l'intermédiaire de Bernadette et Luis (au club-house)

par téléphone : 0478/57 09 94

Le nouveau classement mis à jour sera publié dans le périodique, sur le site de l'ESM, affiché au club-house.

N'oubliez pas, par la suite, de communiquer vos nouvelles performances sur cette distance.....

FORMULAIRE MARATHON

(à faire parvenir à Jean-Marie Lhermitte ou à renvoyer par mail à jm.lhermitte@yahoo.fr)

Nom, prénom, date de naissance :

.....

Nombre de marathons terminés :

Meilleur temps marathon :(temps)

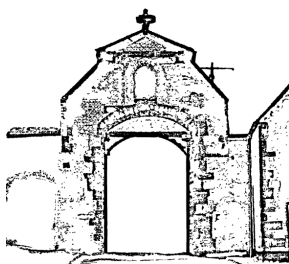
Réalisé à :le : (date)

Premier marathon :(temps)

Réalisé à :le : (date)

Dernier marathon :(temps)

Réalisé à :le :(date)



PORTELETTE 2013

Cher(e)s ami(e)s,

La 34^{ème} édition de la Portelette 2013 approche à grands pas et nous devons subir cette année certains changements au niveau de l'organisation.

Le centre Sportif du Scavin étant indisponible suite à des travaux de rénovation, nous avons sollicité l'Ecole Libre de Lobbes (comme au bon vieux temps) pour réunir l'ensemble de nos activités hors courses (secrétariat, remise des prix, tombola, douches, vestiaires, consignes,...). Ce qui a été accepté par le Pouvoir Organisateur moyennant une location de 700 € pour le week-end.

Le départ et l'arrivée (en face du Scavin) et les circuits de la Portelette (13,3km) et de la Mini Portelette (6km) restent inchangés. Par contre, les courses enfants se feront dans le parc à l'arrière de l'école, là où se déroule le Récolilo.

Le Collège des Bourgmestre et Echevins nous demande d'apporter une attention particulière aux emplacements de parking. Pour répondre à leur demande, nous avons pris contact avec « Le Foyer de la Haute Sambre » afin de pouvoir occuper deux pâtures proches de l'école (200 mètres) leur appartenant. Ce qui a été accepté par cette S.C.R.L moyennant une location de 100 € pour le week-end.

3/5^{ème} du chapiteau de la commune pourra être monté dans la cour de l'école et nous devrons jouer avec le chapiteau et la grande salle de l'école pour la remise des prix.

Nous avons dû également faire appel à notre ami Yves pour assurer les douches moyennant le montant de 250 €.

Vous comprendrez que cette année, plus que les autres, demande un maximum de bénévoles pour satisfaire à tous les postes nécessaires à l'organisation du week-end (cela va du montage du chapiteau, du balisage et des signaleurs menant aux parkings, le secrétariat, les signaleurs pendant les courses, les deux équipes bar, les ravitaillements des courses, la sono à 2 endroits différents, le secrétariat et les ravitaillements VTT, la remise en ordre du site (nettoyage des locaux occupés à l'école) et le démontage du chapiteau,...).

Nous faisons donc appel aux forces vives du club et aux autres pour répondre présents aux différentes sollicitations qui ne manqueront pas de vous parvenir dans les prochaines semaines.

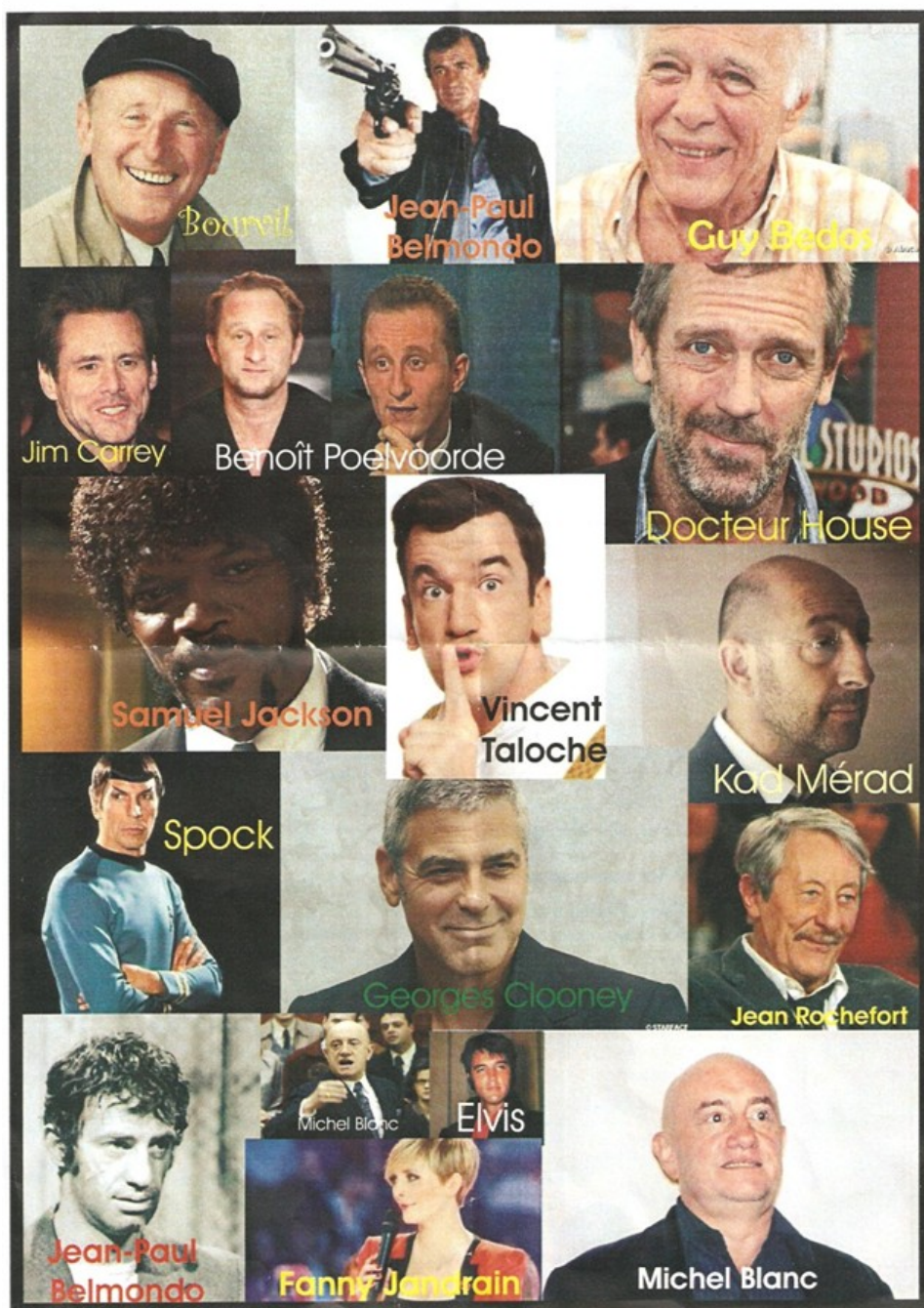
A l'heure où vous lisez ces lignes, le folder est disponible au club. Il est à distribuer sans modération.

Pour le club et en vous remerciant d'avance.

Christine, Laurent, Pierre, Olivier, Bernard

Fête du club : une belle initiative.

Lors de notre souper annuel, Alain FRANCIS a eu la bonne idée d'organiser un numéro quasiment improvisé de sosies. Avec l'aide de son comparse Philippe REMY et Ginette, ils ont d'abord distribué le document ci-dessous en demandant aux convives de reconnaître des membres de notre club derrière les photos des célébrités reprises. Alors, si vous n'avez pas assisté à l'événement, jouez également : les réponses se trouvent en fin de journal. Bien sûr, parfois, il faut bien observer, mais vous verrez, vous serez surpris car certains sont plus vrais que nature.





Ambiance générale.

Remise du Challenge ESM



Toutes les photos sur le site www.esmclub.org
(albums photos Philippe Remy)

Déplacement club : Marathon de Francfort le 28 octobre 2012

C'est sous le soleil et dans la bonne humeur automnale que se passe le départ à Mont-sur-Marchienne... mais dès que la frontière allemande est franchie, chacun est refroidi par des averses de neige qui couvrent les sommets rhénans et font craindre des difficultés supplémentaires pour une épreuve qui, par son principe même, est déjà difficile. Francfort, ville économiquement riche aux bâtiments haut de gamme se détachant des constructions austères datant de l'immédiat après-guerre (la cité ayant été après Dresde la plus ravagée par les bombardements alliés), Francfort, donc, nous accueille sous un ciel dégagé mais froid et un vent tempéré.

L'accueil est chaleureux, l'organisation interne à l'épreuve est parfaite, comme nos voisins allemands peuvent le faire et c'est sans trop de difficultés que chacun reçoit son dossard, peut visiter le village marathon bien achalandé et participer à la « Pasta party » qui se déroule dans le hall festif où le lendemain seront jugées les arrivées.

Quelques centaines de mètres de marche... pour découvrir un hôtel agréable où chacun disposera d'une chambre spacieuse afin de chercher Morphée en dernier réconfort avant l'effort programmé le dimanche matin à 10 heures.

17h. Le petit footing d'une trentaine de minutes aux alentours de l'hôtel nous détend la musculature et nous place déjà dans le climat psychologique du lendemain même si le ciel est gris et que le stress se ressent chez certains.

Le souper, frugal et peu diversifié, décevra quelque peu, mais les vivres qu'on emporte avec soi, des repas complémentaires en extérieur ou le petit déjeuner du lendemain très riche lui, apporteront le supplément de calories requis. La veillée se passe pour quelques-uns auprès de Marie-Paule et Paul avec à la main un verre (j'ai dit un...) d'un bon cru millésimé, tandis que d'autres se délassent devant un programme TV ou dorment déjà...

Taratata... 6h30'. Le buffet est ouvert. L'hôtel qui accueille aussi des marathoniens italiens et polonais est déjà en pleine effervescence. Chacun est prêt à accomplir le défi qu'il s'est fixé et notre ami Yohan T. pourtant bien malade la veille, décide de partir malgré tout pour ramener au fiston la médaille qu'il lui a promise. Près de 15000 participants et de nombreux spectateurs sont présents sur le site de départ et d'arrivée. On se bouscule quelque peu pour trouver le lieu où les sacs peuvent être déposés et les accompagnants ont quelques difficultés à se retrouver... mais à l'heure prévue et en plusieurs mouvements, le peloton s'élance sur un parcours aux avenues assez larges, entre plusieurs rangées de spectateurs enthousiastes et sous un ciel lumineux mais tempéré par un léger vent frais qui nécessite bonnet et gants pour certains au départ. Les 8 premiers kms sont assez identiques aux 8 derniers et permettent au nombreux public d'être présent à plusieurs endroits. Equipés de vélos, Paul Tim, Bernard Paulus et Philippe Remy, ce dernier aux commandes photos, nous encouragent à plusieurs endroits tout comme les participants au marathon-relais, en attente de leur course qui partait un peu plus tard.

Les résultats furent, pour la plupart, à la hauteur des espérances engagées en entraînements copieux, puisque si la perf du jour revient incontestablement à Philippe Paulus, auteur d'un excellent 2h49'49 qui lui octroie une magnifique 8^{ème} place dans sa catégorie V2 (1227 V2), quelques-uns parvinrent à battre leur record personnel. Ce fut le cas pour Benoît Gouverneur, qui après une excellente préparation et drivé par Alain Francis, réalisa 2h51'28, pour Jean-Pierre Houyoux qui passe sous la barre tant difficile des 3 heures (2h58'33) et révèle encore un potentiel en devenir. La même conclusion vaut également pour Kevin Wieczor (3h02'5) et Steve Van den Berghe (3h06'56). Notons pour ce dernier une fin de course « entérythmante » Remarquable de courage, Yohan Tomasetti réalise un beau 3h15'03, malgré un système digestif capricieux. Puis place aux Italiens d'origine avec Sergio Covolan n'ayant pu garder ses 4'10 au km initialement prévu, Mauro Antenucci, métronome du marathon en 3h15'55 et Giuseppe Piccinni, qui après un premier semi au trot va parcourir un second au galop pour franchir la ligne en 3h18'53. Eric Manderlier, un autre métronome, réalise 3h25'39 et précède de 3 minutes Emile Falize dont la préparation suite à une blessure tenace, a été rabotée de plus d'un mois. L'ambiance est toujours débordante de musique et de cris quand Chantal Dorcimont franchit la ligne en 3h44'28 et Christian Denis en 3h53'33. Magali Dujacquier, après une saison remarquable en trails, prouve qu'elle possède également un excellent potentiel sur route. Sous la barre des 4h (3h58'26), elle prend deux minutes à notre valeureux président Daniel, hélas dans un mauvais jour et qui sera victime d'une petite hypoglycémie à l'issue de la course. Françoise Thirion (4h29'03), Michel Leroy (4h36'20) et Petros Galouzis (4h39'42) méritent eux aussi nos plus vifs applaudissements à l'issue de cette belle épreuve tout à fait plate -ou presque-et ayant réuni 9784 hommes et 2179 dames classés. En relais, l'équipe Pierre Jadot, Brigitte Lebrun, Denis Pepinster et Béné Delitte n'est pas classée pour cause de ravitaillement trop long...Non, je plaisante...mais termine en 3h36 tandis que D'artagnan (David Bricoult) et ses trois mousquetaires (Françoise Gilles, Dominique Vasile et Roland Denis) réalisent le marathon en 4h04'51.

Ravitaillements nombreux et variés, douches à l'allemande, après-course détendu sous les félicitations des accompagnateurs ESmiens très réconfortants, et voici déjà la route du retour où ,malgré l'Orval ambiante, personne ne chantera de chanson paillarde (« Didier S. , où étais-tu ? »). Mille mercis une nouvelle fois à Denis Pepinster qui a géré comme de coutume ce déplacement de main de maître. Merci à Paul pour ses conseils, à tous les accompagnants pour leurs encouragements, à tous les participants pour leur bonne humeur. La cagnotte traditionnelle revint enfin à Alain Francis, maître en la matière (Classement complet et photos dans ce périodique).

Wolphi

Notons également le même jour les 3h17'37 réalisés par Anne Vanmaeckelberghe au marathon de Toulouse qui se déroula dans des conditions assez venteuses. Elle bat ainsi son record personnel de plus de six minutes et précéda Luc Dewulf qui termina en un très bon 3h18'55. A Strasbourg, Eusebe Bilon, bien que s'ennuyant à mort sur un parcours terne, pluvieux et sans âme comme de spectateurs, réalisera lui 3h11', ce qui à l'approche de la soixantaine, est tout simplement remarquable.

Marathon de Francfort Résultats

Général	Cat			
353	8	Paulus, Philippe (BEL)	M50	02:49:49
404	104	Gouverneur, Benoit (BEL)	M35	02:51:28
736	149	Houyoux, Jean-Pierre (BEL)	M40	02:58:33
978	152	Wieczor Kevin	MH	03:02:56
1070	237	Brunebarbe, Joel (BEL)	M40	03:04:42
1190	242	Van den Berge Steve	M35	03:06:56
1783	329	Tomasetti Yohan	M35	03:15:13
1825	146	Covolán, Sergio (ITA)	M50	03:15:46
1834	40	Antenucci, Mauro (BEL)	M55	03:15:55
2044	165	Piccinni Giuseppe	M50	03:18:53
2577	227	Manderlier, Eric (BEL)	M50	03:25:39
2768	24	Dewolf, Philippe (BEL)	M60	03:27:23
2857	664	Falize, Emile (BEL)	M40	03:28:06
433F	82	Dorcimont, Chantal (BEL)	W45	03:44:28
5517	229	Denis, Christian (BEL)	M55	03:53:33
810F	128	Dujacquier, Magali (BEL)	W35	03:58:26
6439	25	Hendrix, Daniel (BEL)	M65	04:00:31
1499	48	Thirion Françoise	W55	04:29:03
8641	1067	Leroy, Michel (BEL)	M50	04:36:20
8745	495	Galouzis, Petros (GRE)	M55	04:39:42

Marathon de Francfort –Merci à Philippe Remy



Compte-rendu de la réunion trail du 25 novembre.

*TRAIL DE NIEDERBRONN – 13 et 14 avril 2013

Vous trouverez ci dessous tous les renseignements pratiques

Une feuille d'inscriptions se trouvera aux vestiaires dès ce mercredi 28/11.

L'organisateur se propose de négocier le logement :

<http://camping-alsace.com/-Camping-L-Oasis-Oberbronn-.html>

pour autant que je lui communique le nombre de participants pour le 15 décembre.

L'inscription se fera via l'ESM pour bénéficier de meilleurs tarifs.

En principe on ne participera pas à la pasta party mais on prendra le repas d'après course.

Course	Le Chal- lenge des Seigneurs	Le Défi des Sei- gneurs	Le Grand Défi des Vosges	La MAC VI	La Vosgiga- zelle
Distance	98km	73 Km	53 Km	25 Km	10,6 Km
Dénivelé positif	3050m	2300	1850	750	250
Age requis	Catégorie Espoir	Catégo- rie Es- poir	Catégo- rie Es- poir	Catégo- rie Junior	Catégorie Cadet
Temps limite	18h00	13h45	9h20	4h15	/

Dates	Le challenge des Seigneurs	Le Défi des Seigneurs	Le Grand Défi des Vosges	La MAC VI	La Vos- gigazelle
Du 11/11/2012 au 31/12/2012	57 € (repas d'après course du samedi inclus)	42 € (repas d'après cour- se du samedi inclus)	14 €	12 €	7 €
Du 01/01/2013 au 15/02	60 € (repas d'après course du samedi inclus)	45 € (repas d'après cour- se du samedi inclus)	16 €	14 €	8 €
Du 16/02 au 15/03	65 € (repas d'après course du samedi inclus)	50 €	20 €	16 €	9 €
Du 16/03 au 08/04	73 € (repas d'après course du samedi inclus)	58 €	28 €	23 €	11 €
Sur place	Pas d'inscription	Pas d'inscrip- tion	30 €	25 €	13 €

*HIGHLAND FLING RACE (ECOSSE) – le 27 avril 2013

85 kms – 3250 +

Les personnes intéressées doivent prendre contact de toute urgence avec Bernard

PAULUS (0473/311767) voyage du 24 au 28 avril 2013

*TRAIL DE LA POINTE DE CAUX – le 15 septembre 2013

51 kms seul ou par équipe de trois

<http://www.lbgonfrevillaise.com/agenda/evenements-a-venir/6.html>

*CORSICA COAST RACE- TOUSSAINT 2013

170 kms du 26 octobre au 3 novembre

95 kms du 30 octobre au 3 novembre

Voir avec Bernard Paulus

Bonne lecture

Jean Pierre MATHIEU

La Potinière - décembre 2012

*Benjamin Barbier et ses proches remercient toutes les personnes qui se sont associées à leur deuil suite au décès de son papa. Allez...courage Ben...on connaît ta détermination.

*Dans le dernier périodique, mon admiration profonde pour les trailers des cimes a été telle qu'à l'Ultratrail des Pyrénées (Vielle-Aure ; Distance: 160 D +: 10000 329 classés), j'ai attribué à nos trois champions des temps inférieurs au vainqueur.

Voici leur classement rectifié :

1. Yamamoto Kenichi Houdini 24:37:44
126. Piccinni Giuseppe 38:46:10
132. Giovannangelo Alain 39:04:31
230. Paulus Bernard 45:19:35

*Toujours au niveau des trails, victoire en V3 d'Alain Giovannangelo à Olne-Spa-Olne sur 69 kilomètres. 42^{ème} au général sur 403 classés, il signe une remarquable fin de saison. Cela vaut également pour Magali Dujacquier qui termine 5^{ème} A en 7h48'35 et clôture une époustouflante année 2012. Jacky Boutefeu clôture lui aussi 2012 qui l'a vu plus d'une fois blessé. Au Grand-Duché de Luxembourg (Trail Uewersauer -20/11- 50,1km), Patrick Carpentier signe un beau 5h50' 31 et termine 122^e sur 325.

*Contrat Salomon en poche pour 2013, Fabrice Pasque est un garçon raisonnable. Aimant notamment les courses à obstacles (un nouveau genre dont il a déjà remporté des épreuves), ce passionné de trails veut continuer à grimper progressivement dans les distances. *« ...J'ai débuté le trail il y a 7ans, dit-il, et je ne compte pas m'arrêter là ; mon but étant d'arriver à faire des ultras au max de ma forme »*. Lui qui a déjà écumé pas mal les vallons, vallées et chemins forestiers de notre province et de Wallonie, il veut encore accroître ses expériences et ses techniques d'entraînement acquises - aussi en lectures diverses - avant d'aborder des épreuves plus coriaces et pourquoi pas guider et entraîner d'autres fanas de la discipline.

*J'ai retrouvé, au hasard des archives, cette photo.



L'avez-vous reconnu ? C'est l'occasion de penser à tous ceux qui blessés, rongent actuellement leur frein en attendant des jours meilleurs.

*Très en forme et revenue à la une après une longue blessure, Nathalie Deletrain multiplie les victoires et les premiers accessits tant en cross que sur routes. Idem ces dernières semaines pour Chantal Dorcimon et Marie-Noëlle Pierrart. Que du bonheur. .. mais la relève est là. Ainsi au trail des deux provinces à Aiseau, sur 25 kms, derrière Marie-Noëlle, 1^{ère} dame, Anne-Sophie Demanet et Magali Dujacquier complètent un podium féminin entièrement ESM. Cela méritait d'être souligné.

* Le mercredi soir surtout et le dimanche matin, si l'eau des douches est chaude, force est de constater qu'il ne faut pas en abuser si tout le monde veut en profiter. Alors, comme le dit notre JP Mathieu national... : « Prenez votre douche avec Parcimonie, c'est une compagne bien charmante. »

*Quelques nouvelles de Josette qui va bien, tant physiquement que moralement, et qui selon Frédéric, viendra nous rendre visite bientôt, si ce n'est déjà fait au moment où vous lirez ces lignes. Ah ! Josette, on pense bien souvent à vous, Charles et toi.

*Si vous n'avez pas encore réglé votre cotisation pour 2013, (il en reste quelques-un-e-s) vous allez recevoir un rappel vous invitant à le faire avant le 31 décembre 2012. Au-delà de cette date, force sera de constater que vous ne voulez plus faire partie de cette grande famille de l'ESM et nous le regretterons hélas. Allez ...un p'tit effort.



Wolphi

Le 30 novembre 2012

Réponses célébrités

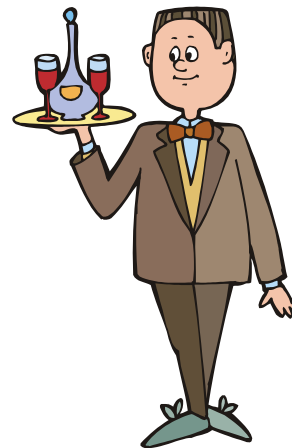
Bourvil = Roger VIGNERON
Guy Bedos = Hubert BOSSART
Jim Carrey = Primo LEONI
Benoît Poelvoorde = Joël BRUNEBARBE
Spock = Benoît GOUVERNEUR
Jean Rochefort = Bernard MAGIS
Michel Blanc = Patrick VANDENHAUTE

Docteur HOUSE = Christian MAILIER
Samuel Jackson = Eusebe BILON
Vincent Taloche = Bertrand CATOIR
Kad Mérad = Paul TIMMERMANS
George Clooney = Mauro ANTENUCCI
Fanny Jandrain = Emilie TIMMERMANS
Elvis = Sébastien BOURGEOIS



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