



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Mars avril 2013

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

Le 3^{ème} souffle de l'ESM.

Le « deuxième souffle », est bien connu des coureurs; c'est cette forme d'équilibre qui, au moment où l'on semble perdre ses forces, apporte une nouvelle énergie permettant d'aller au-delà de ses propres capacités.

Le « troisième souffle » est un palier d'évolution auquel la notion d'exister prend tout son sens.

L'ESM est un des plus grands clubs de course à pieds de Wallonie, un des plus anciens et des plus actifs. Cette longévité et ce dynamisme s'expliquent en grande partie par les valeurs sur lesquelles le club a été fondé et qui irriguent encore notre fonctionnement (c'est par ex un des seuls clubs où le comité est élu par les membres), mais aussi sur l'engagement de nombreux bénévoles qui ont assuré sa gestion et qui ont assumé l'organisation de nombreux événements.

L'important investissement du dernier comité a permis de recadrer bon nombre d'éléments de fonctionnement, de redonner du souffle à certaines activités, de soutenir des initiatives, de réaliser de superbes actions, d'assurer l'équilibre financier... *suite page 3*

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapports AG et réunion	4-5
Faisons connaissance	6à9
Programme des entraînements mai/juin	10-11
La Potinière	12-13
Jeu concours	14à16
Trail Niederbronn	17-18

Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Philippe Dewolf	0496/35.46.62
Trésorier	Olivier Rousseau	0479/430367

Courrier pour la rédaction :

De préférence par e-mail : gillesfrancoise@yahoo.fr
Pour tout envoi d'article, de préférence en format word.
Si photos à insérer, formats jpg ou bmp en pièces annexes

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

Cependant, le nombre sans cesse croissant de membres, une tendance sociétaire à l'individualisme et à la consommation, le vieillissement général des affiliés,...sont autant d'éléments ou d'occasions pour repenser globalement les objectifs du club et d'adapter ses structures à de nouveaux défis.

Le défi du comité élu récemment sera de remettre en avant les principes majeurs qui ont fondé le club et qui le guident depuis plus de 30 ans:

- Il est essentiel, dans un nouveau fonctionnement, qu'un plus grand nombre de personnes s'engagent dans des initiatives, ponctuelles ou régulières ; chacun doit être acteur de son club et non simple consommateur de services. Les nouvelles structures devront être plus efficaces, plus démocratiques encore et plus mobilisatrices.
- Il est essentiel de donner la priorité aux actions qui contribuent à ce que chacun puisse, à son niveau et avec ses moyens, se dépasser. L'ESM n'est pas un club occupationnel ou de simple loisir. La participation aux compétitions (pas l'élitisme), les entraînements exigeants, restent des objectifs majeurs en vue d'un dépassement de soi, dans le respect des autres.

Paul Timmermans,
Membre du nouveau comité,
Co- Fondateur ESM

N'hésitez pas à m'envoyer des articles relatant vos expériences, exploits, sorties, déplacements ...

Date limite des envois pour le prochain périodique : **le 7 juin 2013**

Merci d'avance

Françoise



Après l'arrivée de HUGO le 25/07/12 chez notre cadette LUDIVINE (qui avait pris la suite de son aînée LAËTITHIA pour la garderie du dimanche commencée avec les PETITS DRYGALSKY) c'est au tour de celle-ci de mettre au monde un petit EDGAR le 28/01/2013
Luc et Rigarda DE WULF

**Compte-rendu de l'Assemblée générale ordinaire du mercredi 20 mars 2013
à 19h au Club house.**

Vérification du quorum

Le secrétaire adjoint Sébastien Bourgeois indique que l'ASBL comptait au 20.03.2013, 245 membres effectifs admis à voter. Le quorum statutaire pour une assemblée générale valable est donc de 82 membres effectifs présents ou valablement représentés. 135 membres sont présents ou représentés. Le quorum est donc atteint.

Le président Daniel Hendrix ouvre la séance à 19h.

Rapport du conseil sur les activités de l'ASBL en 2012.

Le président remercie de leur présence les participants à l'assemblée et passe en revue l'ordre du jour.

Rapport du commissaire aux comptes

Le commissaire aux comptes Patrick Vandenhautte indique avoir examiné les comptes 2012 et procédé aux vérifications d'usage. Les comptes reflètent prudemment et sincèrement la situation du patrimoine. Les recettes et les dépenses ont été enregistrées sur base de documents justificatifs. La tenue des comptes n'appelle pas de remarques.

Présentation des comptes 2012

Approbation des comptes et du budget.

L'assemblée approuve à l'unanimité à main levée les comptes et le budget.

Décharge aux administrateurs.

L'assemblée donne décharge aux administrateurs par vote à main levée. L'unanimité est obtenue.

Présentation des réalisations 2012 et objectifs 2013

Élection d'un nouveau commissaire aux comptes

Le mandat de Patrick Vandenhautte vient définitivement à échéance à l'issue de la présente assemblée. France Adant se porte candidate. Elle est élue à l'unanimité à main levée.

Élection d'un nouveau conseil d'administration

Au nom du comité de dépouillement, Manu Julio donne lecture des résultats du vote. 135 votes valables ont été émis.

Tous les candidats sont élus au premier tour :

Vanessa Burlon, Patrick Carpentier, Magali Dujacquier, Françoise Gilles, Daniel Hendrix, Pierre Jadot, Jean-Marie Lhermitte, Olivier Rousseau, Paul Timmermans, Marcel Vermassen.

L'assemblée est levée à 21h.

Rapport de la réunion du CA du lundi 25 mars 2013

Présents : Vanessa Burlon, Patrick Carpentier, Magali Dujacquier, Françoise Gilles, Daniel Hendrix, Pierre Jadot, Jean-Marie Lhermitte, Olivier Rousseau, Paul Timmermans, Marcel Vermassen

1. Modalités de fonctionnement du CA

Daniel rappelle les rôles de chaque membre du CA et re-définit les rôles des membres du bureau (président, vice-président, secrétaire, trésorier)

2. Élection des président, vice-président, secrétaire et trésorier

Présentation des candidatures puis élection des 4 membres du bureau sous forme de vote écrit.

Président : Daniel Hendrix

Vice-président : Pierre Jadot

Trésorier : Olivier Rousseau

Secrétaire : Vanessa Burlon

3. Fixation des objectifs du CA pour 2013

Les objectifs prioritaires pour 2013 sont :

- Formuler les valeurs du club
- Formuler les amendements que le CA désire apporter aux statuts

Paul va faire parvenir à chaque membre du CA une proposition d'un nouveau fonctionnement qui

favoriserait l'implication d'un plus grand nombre de membres du club, afin d'éviter une charge de

travail trop lourde aux membres du CA. Cela sera élaboré au cours d'une réunion extraordinaire fixée à la date du 3 mai 2013 à 19h

4. PV de l'AG et publication

5. Locaux

Daniel a reçu un courrier de Véronique Salvi confirmant qu'il n'est nullement question de fermeture de nos locaux

Prochaine réunion le 12 avril à 19h30

Faisons connaissance

Si les hirondelles ne font pas toujours le beau temps...l'interview de nos deux fidèles de charme tombe à point nommé pour annoncer enfin le doux printemps retrouvé.

Comme vous le constaterez, les points communs ne manquent pas entre Françoise et Christine...celui qui est le plus évident réside dans la manière d'aborder la course à pied, sans se prendre la tête et surtout pour le plaisir.

Avant de découvrir cela il était important pour l'anecdote de savoir que le soir de notre rencontre, nous apprenions que Françoise s'apprêtait (en plus de sa fille Vanessa) à rempiler pour la quatrième fois dans le comité (CA).

Saluons donc cette contagion familiale ainsi que la longévité de notre futur "mamy périodique".
Yves et Marie-Noëlle

Prénom : Christine

Surnom : Chris ou pour certains « la puce » ... je ne comprends pas pourquoi ;-)

Mon nom : Lievyns

Mon âge : dans ma 49^{ème} année. Née le 27.10.1964

A propos : Benjamine d'une famille de 4. J'ai 3 frères aînés
Maman de 2 ados : Lauranne 17 ans et Nico 15 ans
Amie d'Eric Decamps
Licenciée en Psychologie
Responsable événements au Centre de Congrès à Dampremy

Ce qui m'a amené à la course à pied :lorsque mes enfants étaient inscrits au CRAC (stade Jonet) , j' ai commencé à trotter pdt leurs entrainements plutôt que de les attendre à la buvette

Ce que m'apporte la course à pied :un bien-être physique et psychique + rencontre avec des gens Sympas

Je cours à l'ESM depuis : quelques années. Au début de façon très irrégulière (problème de dos + opérations) bcp + régulière depuis près de 3 ans

Mon meilleur souvenir : Marseille – Cassis non pas pour le chrono mais pour la beauté du parcours et l'arrivée au port de Cassis

Ma meilleure course : les prochaines ;-)

Mes objectifs : courir le plus longtemps possible à mon rythme tout en y prenant du plaisir et en bonne compagnie

Je n'ai pas du tout l'esprit de compétition mais plutôt l'esprit de convivialité

Prochaine course : trail de Niederbronn le Mac VI – 25 km – comme dit très justement Jean Pierre Mathieu ' à chacun son Everest'

Mes autres loisirs : faire le taxi pour les mes enfants ;-): entre les entrainements et compétitions de volley- mouvement de jeunesse- sorties ... donc pas bcp de temps ...

la lecture .

Plus tard j'aimerais prendre des cours de piano et si j'ai le courage retourner sur les bancs d'école afin de suivre l'année de neuropsychologie

Si j'étais :

Un personnage célèbre : les héroïnes anonymes durant les guerres – résistantes, infirmières ... pour leur courage et abnégation

Un plat : des sushis

Une boisson : champagne ou vin blanc cépage viognier

Une couleur : bleu

Un animal : Un âne (animal très intelligent ! , patient et doux)

Une chanson : la « quête » Jacques Brel ou le répertoire d'Eric Clapton

Un livre, un auteur : Stefan Zweig

Un film : « La Vita E Bella » de Benigni et « Le Vieux Fusil » d'Enrico

Une destination : à découvrir : Indonésie

Plus près et où j'aime retourner : la Normandie

Mon principal défaut : l'impatience

Ma qualité principale : à l'écoute des gens (déformation psy ? ;-)

Ce que j'aime :- concrètement :

le bonheur est souvent fait de petites choses autour de soi : sa famille, ses enfants, passer un moment agréable entre amis

- en général :

la tolérance, l'ouverture d'esprit

Ce que je déteste : - concrètement : le masspain

- en général : la méchanceté gratuite

Une devise : Carpe Diem

Regards croisés : Françoise : qu'elle continue sa belle progression, ses performances tout en s'amusant

Françoise, Fabienne, Hélène, Isa ... de très belles rencontres, merci à elles .. et je me souhaite encore de belles sorties toutes ensemble

Eric : qu'il atteigne son objectif au marathon de Valencia



Prénom : Françoise
Mon nom : Gilles
Mon âge : 54 ans. Née le 02.10.1958
Ma famille : famille de 5 enfants : 3 sœurs et 1 frère, je suis la 3^{ème}
2 filles : Vanessa et Fanny
Ma profession : institutrice primaire (2ème année)

Ce qui m'a amené à la course à pied : j'ai commencé à courir à Nalinnes, besoin de faire du sport tout en rencontrant des gens, envie de faire de nouvelles connaissances.

Ce que m'apporte la course à pied : une bonne hygiène de vie, une excellente manière d'évacuer mon stress (après une journée avec les enfants), de belles rencontres

Je cours à l'ESM depuis : 2002

Mon meilleur souvenir : des chouettes déplacements festifs et autres pour leur convivialité.

Ma meilleure course : semi de Bruxelles en 2012

Mes objectifs : pouvoir continuer à courir de longues années tout en y prenant du plaisir.

Prochaine course : trail de Niederbronn - 25 km

Mes autres loisirs : la lecture - Cours du soir en anglais - Atelier d'écriture - la photo

Si j'étais :

Un personnage célèbre : un écrivain

Un plat : la tajine

Une boisson : le vin rouge ... et l'Orval depuis peu (*je vous le dis, le virus est plus contagieux que le H2N1*)

Une couleur : le vert, le bleu (pas le bleu marine qui me rappelle trop la couleur de l'uniforme porté durant mes humanités ;-) et l'orange

Un animal : la gazelle (*certaines comprendront*)

Une chanson : Mickaël Jackson, Francis Cabrel, Patricia Kaas, Jérôme Cotta, Linda Lemay ... ; pour le moment : Adèle, Florence and the machine

Un livre, un auteur : Je lis beaucoup, j'ai toujours un ou deux livres en route, en général un plus « intellectuel » pour la journée et un « facile » sur ma table de nuit. Actuellement je lis bcp Paulo Coelho ; mais aussi Laurent Gounelle , Guillaume Musso, Katherine Pancol, Marc Lévy

Un film : Ghost, Rencontre avec Jo Black ...

Une destination : mon rêve est de parcourir le monde

Ce que j'apprécie : l'honnêteté, le respect, la sincérité, la douceur, la tendresse

Ce que je n'aime pas : l'hypocrisie, l'incivisme

Une phrase : « La vie c'est comme la bicyclette, pour garder l'équilibre, il faut avancer »

Regards croisés : à Christine : qu'on partage encore beaucoup de courses tout en nous amusant
Christine, Fabienne, Hélène, Isa : que cette belle amitié née dans la course à pied perdure le plus longtemps possible.

à Vanessa : qu'elle continue à prendre du plaisir dans ce sport

à Sébastien : bienvenue à lui au club, qu'il continue à partager ce sport avec Vanessa.

Félicitations pour son assiduité et sa progression.

Qu'ils puissent s'organiser pour continuer à courir tous les deux quand le bébé sera là. ;-)

À tous les membres du club, en particulier celles et ceux avec qui je cours souvent : merci pour leur agréable compagnie.



Programme des entrainements.

Mai 2013

1/05/13

Jour férié. Pas de fractionné collectif. RV comme un dimanche à 9h30 pour les groupes d'endurance

8/05/13

relais Reclilo à Lobbes à 19h ; 1 h par équipe de deux sur un circuit de 1,5 km
(ou 3 x 6' de 30-30 à monceau avec 2 ' trot)

15/05/13

Soirée des 1000

GR1: 5 à 6 x 1000m / 3 ' récup

GR2: 5 x 1000 m / 3' rec

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

GR4: 2 x 1000 m / 3'rec / 5 à 8 x 200 m

22/05/13

GR.1: 5 séries de 3 côtes vita (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) /R trot **rapide** // 3'R marche

GR.2: 5 x 500m / 2'30R // 3'R// 5 x 300m /1'15"R //3'R // 5 x 100m

GR.3: 10 à 12 x 300 m / 200 m trot // 3'R // 6 x 200 m / 300 m trot // 6 x 100 relâché

GR.4: 1000m vite / 3'R marche // 2 x 500m / 2'30R // 5 x 200 m /45"R

29/05/13

GR.1: 3000 m (allure 10 kms) // 3'R // 5 x 400 m / 1'15R // 3'R // 5 x 200 m / 40 "R.

GR.2: 2000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 3'R // 2 x 500 m / 1'30 R // 3'R //5 x 100

GR.3: 2000 m (allure 10 kms) // 3'R // 2 x 1000 m / 200m marche // 5 x 200 m / 45'R.

GR.4: 5 x 300 m / 1'30 R // 3'R // 5 x 200 m / 50"// 5 x 100 m/ 100m marche et trot



Juin 2013

05/06/13

GR.1: 10 x 500m / 2'R

GR.2: 15 x 300m / 1'R

GR.3: 3 séries de 5 côtes vita /R trot // R marche après chaque série

GR.4: 5 à 6 x 100m- 100 m trot / 5 à 6 x longue côte verger /R trot //5 à 6 x courte côte verger/R marche // 5 à 6 x100m vite/ 100m marche

12/06/13

En petits groupes homogènes de 4 à 6 sur circuit fartlek: chacun accélère à son tour pendant 45 secondes; récup au trot léger. C'est le suivant qui décide de la durée de la récupération.

GR.1: 20 à 25 accélérations; GR.2: 15 à 20 ; GR.3: 15; GR.4 : 12 à 15

19/06/13

GR.1: 3 à 4 x 1500m (1000m allure 10 km + 200m trot+ 500m vite)/3 à 4' rec

GR.2: **200 m /35 » R / 400m /1'R / 800m /2'R / 1200m /3'R / 800m /2'R / 400m /1'R / 200m**

GR.3: **1000m /3'R //800m /2'30R //600m /2'30R //400m /1'R /200m**

GR.4: 8 à 10 x 300m /1'10 rec

26/06/13

test 2000m pour tout le monde (prendre les sportstester)

ensuite 6 à 12 x 200 m /1' rec



La potinière

C'est à nouveau un deuil qui marquera cette édition d'avril, avec le décès de la Maman de Pascal et Stéphane Liégeois et donc la grand-maman de Jérémy qu'on a vu également très éprouvé suite à cette séparation inexorable. Tous nos sentiments les accompagnent durant ces mois difficiles.

- Le 26 mai prochain, Bruxelles sera une fois de plus le théâtre de ses 20 kms qui rassemblent près de 30000 coureurs autour du Cinquantenaire . C'est aussi souvent l'occasion de courir pour des causes caritatives ou philanthropiques. Cette année, sept membres de notre club (Françoise Gilles, Christine Liévyns, Fabienne Sel, Hélène Lepage et Miles Falize , Jean-Pierre Mathieu et moi-même) courront pour l'Action Damien afin de récolter des fonds cherchant à combattre la lèpre et la tuberculose .Vous pouvez faire un don en utilisant les informations ci-jointes

IBAN BE54 3101 6584 2097 au nom d'Action Damien communication:
DON 20KM + nom d'un d'entre- nous. Vous pouvez aussi consulter le site :

<http://jedonne.actiondamien.be/events/20-km-de-bruxelles>

De même, comme chaque année, Sergio Covolan courra pour l'association IMUHIRA reconnue l'an dernier, notamment par la visite princière de juillet . Pour plus de renseignements : www.villageimuhira.be.

- Vous savez que j'aime bien, dans cette chronique, mettre en valeur quelques résultats de nos ESMiens. Hélas ! Il faut pas mal galérer...pour les collationner avec exactitude. Certes, il y a les classements quasi complets de Papi E.T. sur le net , mais peu parmi vous transmettent... Il faudrait peut-être que le nouveau CA désigne un ou deux « running relations » qui soient le réceptacle de toutes les performances hebdomadaires dont vous seriez les exécutants et fournisseurs, reprises pour l'essentiel dans notre périodique. A la corrida de Dinant, l'excellente prestation de Sébastien Bourgeois a été complétée par de nombreux records personnels ESMiens (Johan, Jean-Pierre, ...)

• Victoire aussi de Fabrice Pasque en trail. Et pour ce dernier we (6, 7 avril), si je n'ai pas les résultats du déplacement club à Wibrin, d'autres courses virent également quelques beaux résultats made in ESM. A Ham-sur-Heure, victoire sur le 14km assez difficile de Virginie De Houck et 1^{er} accessit en V2 pour Serge Covolan. A Forchies, Jean-Pierre Houyoux (5^{ème} et 3V1) suivi de Frédéric Biscaglia (6^{ème} et 3S) constituent de beaux résultats tout comme la 1^{ère} place de Fanfan Thirion en Aînés3. Nathalie Deletrain (3A1) et Chantal Dorcimont (3A2) furent d'autres podiums. Ce sont les mêmes ou presque que nous retrouvions à Morlanwelz (10 Miles) la veille où Frédéric Biscaglia termine 7^{ème} et confirme tous les derniers progrès acquis. Christine Boulanger en net regain de forme réalise 1h22' 41, ce qui lui vaudra une 2^{ème} place en A2 tout comme Fanfan , 2A3.

• En vacances de neige en Savoie, j'aime parcourir les journaux régionaux. J'y ai découvert, pour nos valeureux trailers, un article indiquant que l'Ice Trail tarentaise organisera en juillet prochain à Val d'Isère, une épreuve de 65 kms qui sera la plus haute d'Europe, culminant en effet à 3653 mètres. Le rendez-vous avalin intégrera cette année la prestigieuse Coupe du Monde de Skyrunning dans sa version ultra.

(Info : www.icetrailtarentaise.fr) Si pas cette année, pourquoi pas l'an prochain,

• Consulté également l'article traitant du Trail de Ventoux 2013 que quelques-uns connaissent. Cette édition s'est déroulée sous la pluie avec en prime une épaisse couche de neige au sommet, ce qui obligea les organisateurs à un repli sur la longue distance réduite de 4 kms. (dénivelé : 2413m).

Wolphi

JEU CONCOURS - Deuxième manche

Avril 2013 ESM

La première manche se termine avec la participation de 8 membres, ce qui reste, malgré l'amélioration, un peu décevant pour moi. Mais louons les mérites de ces valeureux « penseurs » qui n'ont commis aucune erreur. Dommage aussi l'absence du vainqueur 2012... Je rappelle que chacun peut y participer, y compris les membres du CA. Il n'est pas trop tard, même pour se classer en ordre utile (prix aux trois premiers et souvenir à tout participant).

Deuxième manche donc avec 10 points en jeu. (Il y en aura 4 à 10 points) et le premier indice de la question à risques. Attention, pour celle-ci, vous n'aurez droit qu'à une seule proposition de réponse, cette fois pour 10 points. (6 points après le 2^{ème} indice et 3 points après le 3^{ème} indice).

Réponses à la MANCHE 1 :

Question 1 : Aspects historiques - 3 points Quels sont les nom et prénom de cet athlète belge qui détint le record du monde sur 3 000 m steeple et fut champion olympique de la même discipline, à Tokyo en 1964. Il se spécialisa ensuite sur les plus longues distances dont le marathon et battit ainsi le record du monde sur 20 km et sur l'heure en 1972.



Question 1 :
Nom et prénom : Gaston Roelants
Nb : à l'avant-plan : le cycliste Patrick Sercu, autre médaillé

Question 2 : Actualité culturelle - 3 points Sur la pochette de leur dernier album, un groupe musical a repris un dessin basé sur une photo d'une finale en athlétisme aux JO d'Helsinki en 1952. Malheureusement, on n'y reconnaît guère les visages des Zatopek, Mimoun et Schade. **Quel est le nom de ce groupe ?**



photo de base

Question 2 :
Nom du groupe : Zebda

Question 3 : Actualité Associez les 8 noms de lieux avec le nom des courses qui leur sont associées : remplacez la lettre correcte dans la colonne centrale.

Wavre	Les Sentiers macas
Braine-le-Comte	Trail des Bosses
Wibrin	Dans les foulées de Géna et Magonette
Croatie	Trail « La Zatonienne »
Rochefort	Jogging des Fous du rire
Lobbès	La Portelette
Ogy	La Ronde des Moulins
Blegny	Jogging des Vergers en fleurs

Manche 2

Questions 1 : Souvenir 5 points

Le mémorial Van Damme ne s'appellera plus ainsi, mais Belgacom Mémorial. C'est dans l'ère du temps. Yvo Van Damme fut pourtant un champion d'exception puisqu'il fut double médaillé d'argent olympique et qu'il mourut dans un accident de voiture au retour d'une compétition alors qu'il avait encore un énorme potentiel à développer.

Sur quelles distances fut-il médaillé d'argent? Et

..... 2 points

Où se déroulaient ces Jeux olympiques?

1 point

Quel fut son record personnel sur la plus longue de ces deux distances ?

..... 2 points

Question 2 : Je ne connais pas de coureur à pied, héros de BD. Pourtant, il est rare de ne pas trouver ces mouvements qui nous sont chers représentés de différentes manières en planches diverses. Mais qui sont ces personnages représentés ? Chaque image vaut 1 point.

	<p>.....</p>
	<p>.....</p>



.....



Attention : deux noms
.....



.....

Question à risques :

C'est une personne réellement existante qu'il faut retrouver et bien sûr, celle-ci a un lien avec la course à pied.

Indice 1 : Son doigt a placé plus d'une belle sur la toile.

Attention : vous n'avez droit qu'à une seule proposition pour cette fois 10 points.

Lors du prochain périodique, un deuxième indice vous sera livré pour 6 points.

Après la première manche ont dix points Vanessa Burlon, Christian Denis, Françoise Gilles, Pascal Liégeois, Christine Lievyns, Denis Pepinster, Françoise Thirion, Roger Vigneron

Réponses à rentrer avant le 10 mai à minuit avec talon complété dans la boîte aux lettres du club ou par email dewolfphilippe@yahoo.fr

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

Bonne chance **Wolphi**

Nom : Prénom :
Date de naissance :

Trail de Niederbronn - 14 avril 2013

LA MAC6— 25 km

1	<i>Bomberger Jean-François</i>	01 :48 :54
8	Gouverneur Benoit	01 :58 :13
195	Dewoot Antoinette	02 :40: 12
405	Vigneron Roger	03 :08 :24
439	Vandavelde Brigitte	03 :12 :05
440	Mercier Michel	03 :12 :05
450	Gilles Françoise	03 :13 :30
462	Mathieu Jean-Pierre	03 :14 :31
481	Giovannangelo Alain	03 :16 :13
482	Dobbelaere Julia	03 :16 :13
501	Sel Fabienne	03 :19 :19
504	Depret Jean-Marc	03 :19 :38
505	Lievyns Christine	03 :19 :43
560	Van Collie Claude	03 :33 :30
571	Vanhove Isabelle	03 :42 :49
572	Rousseau Olivier	03 :42 :52

LE GRAND DEFI DES VOSGES— 55 km

1	<i>Martinez Mathieu</i>	04 :39 :38
22	Bilon Eusebio	06 :02 :32
70	Dujacquier Magali	06 :59 :57
138	Boutefeu Jacques	08 :04 :13

Belle performance de Benoit - 1ère place de leur catégorie pour Antoinette, Claude et Eusebio. Bravo à toutes et tous!!

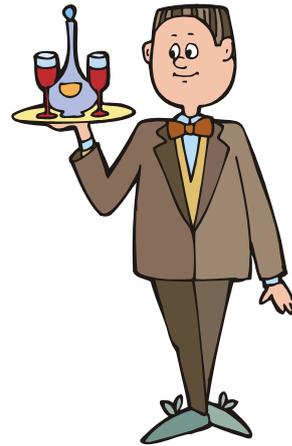




Très beau parcours, belle organisation, belles performances ESM, superbe ambiance d'après course, ... un super week-end pour nous tous.
Merci à Jean-Pierre pour l'organisation.

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