



Périodique de l'Entente  
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

# Le journal du club

Périodique mensuel  
Janvier-Février 2014

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.be

Bureau de dépôt:  
Charleroi Ville basse

*A l'attention de :*

## Le mot du Président

Au moment où ces lignes paraîtront, beaucoup d'entre nous seront engagés dans la réussite d'une de nos organisations phare de l'année : la Portelette.

Notre club ne peut pas tourner sans la participation de chacun à la vie du club sous l'une ou l'autre forme. Je tiens particulièrement à remercier ici tous ceux qui témoignent de leur solidarité en donnant un coup de main, que ce soit à l'occasion de la Portelette ou pour tout autre thème. Notre fonctionnement en cellules, qui montre particulièrement son efficacité pour la Portelette, devrait être ancré dans nos statuts à la suite de notre assemblée générale.

Je m'adresse à tous ceux, nouveaux ou plus anciens, qui hésitent à se faire connaître et à mettre leurs talents au service des autres dans la vie de notre club. L'ESM mérite qu'on mouille son maillot. Osez venir me faire part de vos possibilités.

### Découvrez vite dans ce numéro :

Rapports réunions Janvier et février	3 4
Assemblées	5 -6
Programme entraînements	7-8
Faisons connaissance	9 à 12
ESM marathoning	13
La Potinière	14- 15
Jeu concours	16 à 18

## Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Burlon Vanessa vanessa_burlon@hotmail.com	0478/77.56.96
Trésorier	Olivier Rousseau	0479/43.03.67

## 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 :

-Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034

## Rapport de la réunion du CA du 10 janvier 2014

**Présents** : Burlon Vanessa – Gilles Françoise – Hendrix Daniel - Jadot Pierre  
– Lhermitte Jean-Marie – Rousseau Olivier – Vermassen Marcel

**Excusé** : Timmermans Paul

**Absent** : Patrick Carpentier

**Invités** : Alain Francis – Bernard Paulus

### 1.Approbation de l'ordre du jour

### 2.Approbation du PV du CA du 13 décembre 2013

### 3.Cellule technique

-Alain propose d'organiser le marathon du vignoble d'Alsace (+ semi et 10 km)  
– 14 et 15 juin - demande une collaboration pour la logistique

-Autre projet : stage pour compétiteurs à Beauraing

-Encadrement des jeunes : projet de Louis Thibaut

-Feed back :

Cross de Grimbergen : peu de coureurs

Stage de Noël : pas beaucoup de participants, cela est probablement dû à l'absence de douches et à la période.

Préparation pour la course de Gerpennes : bons résultats, à refaire pour une autre course.

### 4.Cellule Portelette

-Retours de Bernard : Croix rouge, distribution des folders, divers ...

-Accueil AJ Auxerre : rappel via le site pour les accueillir

### 5.Comptes 2013.

Présentation d'Olivier

Approbation des comptes

### 6. « ESM, un second souffle »

-Modification des statuts

### 7.Site internet.

### 8.Formation premiers secours.

13 personnes étaient présentes, elles ont trouvé la formation très intéressante.  
Proposition de renouveler l'expérience; Daniel prend contact pour une deuxième session.

## Rapport de la réunion du CA du 14 février 2014

**Présents** : Vanessa Burlon - Françoise Gilles - Daniel Hendrix - Jean-Marie Lhermitte - Olivier Rousseau

**Excusé** : Pierre Jadot - Paul Timmermans

**Absent** : Marcel Vermassen

1. Approbation de l'ordre du jour

2. Approbation du CV du 10/01/2014

3. ESM, un second souffle »

-candidatures

-organisation des assemblées

4. Cellule technique

-premiers feed back : constats, projets, questions

-groupe JCPMF

5. Portelette

750 préinscrits à ce jour

Subside d'infrasport

Site internet et inscriptions

6. Site internet

7. Divers

\*Comptes approuvés

\*ESM marathoning

\*Formation défibrillateur

Nouvelle formation : **le 1er mars de 9h à midi**

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire auprès de Daniel

\*Proposition de Décathlon

## **Samedi 8 mars 2014 : Assemblée générale extraordinaire**

Objet : mise en œuvre des modifications statutaires selon les principes décidés lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 23 octobre 2013 consacrée au « second souffle »:

intégration du respect des valeurs dans les conditions d'adhésion ;  
introduction d'un comité des sages consultatif;  
Conseil d'Administration composé de minimum 4 et maximum 6 administrateurs;  
3 absences consécutives non annoncées au Conseil d'Administration entraînent la démission automatique;  
introduction dans les statuts du fonctionnement des cellules.

Quorum : 2/3 des membres effectifs majeurs en ordre de cotisation au 15 février, présents ou représentés. Si le quorum est insuffisant, une nouvelle assemblée sera convoquée pour le vendredi 28 mars 2014.

Majorité : 2/3 des voix.

Le texte détaillé sera remis avec la convocation que vous recevrez très prochainement.

## Samedi 8 mars 2014 : Assemblée générale ordinaire

Sous réserve de l'approbation de la modification des statuts par l'Assemblée Générale Extraordinaire du samedi 8 mars 2014 :

Outre le programme statutaire : élection de deux administrateurs

Le Conseil d'Administration actuel, dont le mandat statutaire court jusqu'au 31 mars 2015, est actuellement composé comme suit :

Daniel Hendrix, président,  
Pierre Jadot, vice-président,  
Vanessa Burlon, secrétaire,  
Olivier Rousseau, trésorier,  
Françoise Gilles, administratrice,  
Jean-Marie Lhermitte, administrateur,  
Paul Timmermans, administrateur,  
Marcel Vermassen, administrateur.

Daniel Hendrix, Pierre Jadot et Paul Timmermans sont démissionnaires au 31 mars 2014, comme ils l'ont indiqué d'emblée lors de leur élection. Olivier Rousseau ne souhaite pas poursuivre son mandat au-delà du 31 mars pour raisons personnelles.

Il est donc fait appel à au moins deux candidats, susceptibles d'accepter la fonction de président. Les candidatures doivent statutairement être communiquées au président pour le 8 février 2014. Il est souhaité que les candidats se présentent et détaillent leur programme sur le site du club et aux valves du club-house.

Quorum : 1/3 des membres effectifs majeurs en ordre de cotisation au 15 février 2014, présents ou représentés. Si le quorum est insuffisant, une nouvelle assemblée sera convoquée pour le **vendredi 28 mars 2014**.

Majorité : 50%

Une convocation officielle sera envoyée très prochainement.

## Programme des entrainements mars avril 2014

**5 mars** : travail au seuil (allure 5 sec au kilo plus vite que Lobbes)

GR1 : 3 kms / 600 m trot / 3 kms + 5 à 10 x 200m / rec 100m

GR2 : 3 kms / 600 m trot / 3 kms + 5 à 10 x 200m / rec 100m

GR3 : 2 kms / 600 m trot / 2 kms + 6 à 8 x 200m / rec 100m

GR4 : 3 kms / 600 m trot + 6 à 8 x 200m / rec 100m

**12 mars** :

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

GR2: 3 x 200m / 35"rec // 6 x 2' vite / 2' lent // 3 x 200m / 35"rec

GR3: côtes vita : 2 séries de 8 à 10 côtes / rec trot // rec marche à la 8ème.

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

**19 mars** : *soirée des 1000*

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

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

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

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

**26 mars** : Tous les groupes: **fartlek** sur circuit Vita.

4 à 6 t avec 4 accél libres de 30 à 45" par tour en sous-groupes de 3 à 6 coureurs de force homogène. Un leader par tour.

**2 avril** :

GR1 : Côte Vita : 2 séries 10 x (20 m plat - 100 m côte - 20 m plat) / R. trot - marche 10 ème

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

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

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

**09 avril** :

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

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

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

GR 4: côte verger : 2 x (5x côte courte / rec trot + 2' rec + 5x 200m / rec trot) // 2'

**16 avril :**

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

GR2 : 12' (1'vite -1'lent) // rec 2'30 trot // 6' (30 » vite-30 » lent)

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

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

**23 avril :**

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

30 avril : travail au seuil (allure course 10 à 15 kms)

GR.1: 3 x 3 kms / 400m trot rec

GR.2: 3 x 2 kms / 3' rec marche et trot

GR.3: 3 x 2 kms / 3' à 4'rec marche et trot

GR.4 : 4 x 1000m (allure 10 kms) / 200 m trot



## Faisons connaissance

Pour bien débuter l'année, nous vous présentons deux jeunes femmes épanouies plutôt novices au club mais avec déjà ... l'esm attitude.

Alors faisons vite connaissance !

Dynamiques et pétillantes, Johanne et Christelle sont plusieurs fois mamans. Elles sont aussi belles-sœurs ( pas seulement sœurs ...)et très complices a l'entraînement comme dans la vie.

Leur dénominateur commun c'est vraiment la famille. Elles ont accepté avec intérêt , gentillesse et bon humour de dévoiler un peu de leur personnalité.

Merci et rideau !

**Prénom** : Johanne

**Nom** : Installe

**Surnom** : oeil de taupe

**Age** : 38 ans

**Ma famille** : Johanne a deux garçons, Thomas 13 ans et Louis 11 ans , son compagnon David Lipolis a lui deux filles, Elise 10 ans et Clara 9 ans...et cerise sur le gâteau, ensemble ils ont conçu l'adorable petit Robin 1an, ils habitent l'ancienne abbaye de Soleilmont qui abrite aussi le cirque de David. C'est sûr qu'avec une telle famille...il vaut toujours mieux avoir plus d'un tour dans son sac. Le cirque de Johanne c'est plutôt la médecine nucléaire (isotopes).

**Je cours depuis** : 3 ou 4 ans à l'esm, mais j'ai toujours fait du sport (de la gym, du volley, du badminton et du triathlon).

**Ce qui m'a amené à la course à pied** : Le triathlon et le besoin de partager les activités sportives avec ma famille (David,les enfants mais aussi Christelle et mon frère Cédric)

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte...** la détente, elle me permet de me défouler, de partager l'esprit de groupe jusque ...la troisième mi-temps (à l'eau claire c'est beaucoup moins courant).

**Mon meilleur souvenir et ma meilleure course** : le semi-triathlon d'Eupen qui est un effort moyennement long que j'ai vraiment apprécié. 1,9km de natation-85kms en vélo et 21 kms à pieds bouclés en 5h34. Qui plus est je l'ai fait avec David et tout au long je m'y suis sentie bien. C'était vraiment très chouette ! Je mentionnerai aussi l'écho-trail de Bruxelles (sous la pluie et dans la boue) et un run-bike avec Béné et Christelle.



**Prénom :** CHRISTELLE

**Nom :** DETHY

**Surnom :** Lors de compétitions, Cédric et Christelle se surnomment « Les Calottes » en opposition aux « Kèkès » représentés par Johanne et David.

**Age :** 36 ans ( 20.06.77 )

**Ma famille :** Avec Cédric Installe, mon mari, nous avons 2 enfants : Mathias ( 10 ans) et Léa ( 8 ans). Je suis originaire de Bouffioulx, j'ai un frère de 38 ans, une sœur jumelle et une petite sœur de 31 ans.

**Je cours depuis :** 4 ans.

Avant, je faisais du volley- ball. J'ai fait aussi de la gym, de la natation, de la danse classique et du foot ! (Quelle polyvalence ! Pas étonnant qu'elle se débrouille comme un chef au jogging ! Même si elle se surnomme le « boulet » dans notre groupe !!! ).

**Ce qui m'a amené à la course à pied :** Nous voulions trouver une activité en couple. J'avais proposé la danse de salon et Cédric, le jogging. Je ne suis pas très persuasive... (Merci à vous d'avoir rejoint notre club ! )

**Aujourd'hui, la course à pied m'apporte...** Au début, ça me semblait rébarbatif vu les efforts, la souffrance. Maintenant, j'éprouve beaucoup de plaisir (surtout lorsque l'entraînement ou la course est fini).

**Mon meilleur souvenir et ma meilleure course :** Un run-bike réalisé avec Cédric en 2010 entre Louvain-La-Neuve et Leuven. C'était la première fois que je faisais une aussi longue distance (34 km) et on a fini troisièmes. Cependant, mon meilleur souvenir c'est notre complicité durant la course.

**Mes objectifs :** La Transbaie, des courses conviviales avec une préparation adaptée en groupe, des courses originales.

Pouvoir suivre Johanne à l'entraînement.

**Mes autres loisirs :** Je suis dingue de création de déco, couture, bijoux (on se fait des we « Dethy Factory » avec mes 2 sœurs).

**Portrait chinois :** Si j'étais...

**Un personnage célèbre :** Le peintre Miro (pour mon côté artistique) ou Yann Arthus Bertrand (pour mon côté écolo).

**Un plat :** Mousse au chocolat avec du sucre pétillant.

**Une boisson :** Boisson colorée et non alcoolisée comme la menthe pour son côté « spitant ».

**Une couleur** : Le blanc pour la sobriété mais aussi car il me faut du temps pour me marier aux couleurs des autres.

**Un animal** : Un oiseau pour pouvoir voler vers ses rêves.

**Une chanson** : une chanson en français très ringarde (Pierre Bachelet, Serge Lama, Sardou, Gérard Lenormand, Françoise Hardy...) mais qui donne envie de chanter.

**Un livre** : « Elle s'appelait Sarah » de Tatiana de Rosnay. Pour moi, c'est un livre de référence. Plus tard, j'aimerais que mes enfants le lisent.

« La liste de mes envies » de Grégoire Delacourt.

**Une destination** : Une destination de soleil, chaleur, nature et pas trop touristique. Ex : Alberobello dans les Pouilles.

**Ce que j'aime** : « Cédric », lui souffle Léa dans l'oreille. Christelle ajoute « Et aussi Léa et Mathias ».

J'aime les moments en famille (famille proche ou élargie) et donc les fêtes de fin d'année.

**Ce que je déteste** : L'injustice.

**Une phrase, une devise** : La positive attitude.

**Regards croisés** :

Un jour, foutre une « Calotte » aux « Kèkès » !

Que Johanne intègre le groupe 2.



## **ESM MARATHONING 2013**

De nouveau, le comité de l'ESM a chargé JM Lhermitte de mettre à jour le fichier « Marathoning » afin de valoriser les performances au marathon.

Si en 2013 vous avez participé à un marathon ou si vous avez constaté que vous n'êtes pas dans le classement, remplissez la fiche ci-après et transmettez-la à JM Lhermitte :

par mail : [jm.lhermitte@yahoo.fr](mailto:jm.lhermitte@yahoo.fr)

par courrier postal : Lhermitte Jean-Marie, rue du Ruisseau, 33 à 6110 Montigny-le-Tilleul

par téléphone : 0478/57 09 94

Le nouveau classement sera publié dans un prochain 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.....

Pour le comité,

Jean-Marie Lhermitte

### **FORMULAIRE MARATHON**

**(à faire parvenir à Jean-Marie Lhermitte ou à renvoyer par mail à [jm.lhermitte@yahoo.fr](mailto:jm.lhermitte@yahoo.fr))**

Nom, prénom, date de naissance : .....

.....

Nombre de marathons terminés : .....

Meilleur temps marathon : .....(temps)

Réalisé à : .....le : .../.../.....

Premier marathon : .....(temps)

Réalisé à : ..... le : .../.../.....

Dernier marathon : .....(temps)

Réalisé à : .....le : .../.../.....

Autres infos utiles, commentaires éventuels :

.....  
.....  
.....

## La potinière

S'il en est encore temps avant parution, votre aide pour le weekend Portelette des 22 et /ou 23 février ne sera pas superflue. La venue de nos amis auxerrois sera aussi l'occasion de célébrer cette longue amitié. Vous avez envie de donner un coup de main, mais vous ne vous êtes pas encore fait connaître. Pour le samedi ... [paulus.bernard1@skynet.be](mailto:paulus.bernard1@skynet.be) [alafrancis@voo.be](mailto:alafrancis@voo.be) , le dimanche et le VTT ... [marcel.drugmand@skynet.be](mailto:marcel.drugmand@skynet.be)

Force est de constater que malgré la persistance des douches « froides » (j'y reviens dans quelques lignes...), quelques nouveaux membres découvrent- le mercredi surtout - le parc de Monceau. Plus féminine que masculine, cette présence démontre combien la course à pied est en plein essor. Via notamment « Courir pour ma forme » (Merci à ceux qui développent ces projets), la course à pied, malgré un hiver clément, fait boule de neige. Preuve en est aussi les records de participation aux épreuves de ce début de saison. Bienvenue à toutes et tous donc ...et n'hésitez pas à vous faire connaître.

Un p'tit mot aussi pour nos éclopés de longue durée : Benjamin Barbier et Jérôme Van Reusel bien sûr, mais aussi Didier Henin qui en aura pour quelques mois après son opération à la hanche. On sait ces deux athlètes tenaces et pleins de motivation... Quand ils auront retrouvé la pleine possession de leurs moyens, cela va à nouveau déménager ... Idem pour Alain Francis , déjà sur la pente ascendante et pour Jean-Pol Foulon dont un tendon crée problème l'obligeant à se montrer patient, très patient... Pas de dame ? Mais si...mais si...plutôt toutes en « nouvel allant... ». Je pense à France Adant, Antoinette De Woot, Isabelle Vanhove, Bénédicte Delitte ... alleeeez les filles...

Les douches...aaahh ! les douches ... On nous les promettait chaudes pour janvier... mais comme sœur Anne, à moins que cela soit Véronique...on ne voit rien venir... Et c'est mal barré pour février...Heureusement, le jusqu'aboutisme des uns (Alain Francis) et le dévouement d'autres (Denis Pepinster notamment) permettent de compenser partiellement ces affreux manquements. Merci à eux et à vous tous pour votre impatience « patiente ».  
Alain, Denis..., le CA recrute prochainement....et on vous verrait bien...

Le Challenge ESM 2014 a commencé à Nivelles (Challenge du Brabant wallon) où les dix représentants du club sont passés relativement inaperçus parmi les plus de 1300 participants présents. Nous ne serons sans doute guère plus nombreux à Erpent ( 1<sup>ère</sup> Delhalle et 2<sup>ème</sup> épreuve du Challenge ESM) ce 15 février. Toujours cette difficulté à sortir davantage de nos frontières. J'ai même entendu une « très » mauvaise langue dire ... « Au royaume des aveugles... »

Mais la saison est longue et les occasions multiples de porter le maillot ESM hors province. Prenons exemple sur notre cher Eric Decamps (voir photo ci-dessous) qui porte fièrement notre sigle à différents endroits des USA... Bravoos l'ami... Qui peut faire aussi bien...voire mieux ...plus haut, plus loin, plus insolite...le défi est lancé... et nous pensons aux trailers...Magali Dujacquier, Bernard Paulus ....au marathon des sables bientôt... ou d'autres au Ventoux à la mi-mars...

Une nouvelle session de formation à l'emploi du défibrillateur aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> mars 2014 au clubhouse. Elle s'accompagne aussi d'une approche pratique de ce qu'il faut savoir en matière d'accident sportif lié à la course à pied. Inscrivez-vous auprès de Daniel Hendrix ([daniel.hendrix@skynet.be](mailto:daniel.hendrix@skynet.be)) ou auprès d'un des membres du CA.

Certains ont émis le souhait de connaître quels étaient celles et ceux qui avaient suivi la formation de décembre. En voici les noms : Daniel Hendrix, Jean-Marie Lhermitte, Pierre Jadot, Emilie Timmermans, Françoise Bouton, Brigitte Lebrun, Denis Renuart, Joël Brunearbe, Michel Carmiaux, Yohan Tomasetti, Alain Francis, Didier Henin, Roland Denis et moi-même.

Quelques photos insolites pour terminer... à bientôt....



Wolphi 14 février 2014

*Nous voilà repartis pour une troisième édition du jeu concours « périodique »...la dernière si peu de candidats y participent. Pour les trois premiers, 30, 20 et 15 € en cadeaux et un souvenir aux autres, quel que soit le nombre de participations qui est gratuite. Bernard Paulus et Françoise Gilles vont-ils défendre leur titre 2012 et 2013 ? Nous l'espérons. Chacun peut y participer, y compris les membres du CA. Je suis seul avec mes confidences.*

*Pas de changement pour 2014 : 4 manches à 10 points, les 3 prochaines manches étant livrées dans les 3 prochains périodiques.*

*En outre, pour 10 points (ou 6, ou 3 ...ou 0) supplémentaires, vous recevrez lors de la manche 2, une question avec un 1er indice. Avec la manche 3, un deuxième indice pour 6 points et avec la manche 4, le dernier indice pour 3 points. Vous pouvez répondre après le 1er indice, mais attention, vous n'aurez droit qu'à une seule proposition. Si elle est mauvaise, pas de rattrapage possible. Enfin pour éviter toute égalité au classement, une question subsidiaire est posée lors de la manche quatre. Je vois que m'avez compris : le total maximal pour les 4 manches + la question à indices s'élèvera donc à 50 points. Allons-y ....donc pour la première série .*

*Les réponses sont à remettre (email [dewolfphilippe@yahoo.fr](mailto:dewolfphilippe@yahoo.fr)) ou au clubhouse avant le 15 mars 2014.*

Nom : .....  
 Adresse email : .....

**MANCHE 1 :**

**Question 1 : Aspects historiques - 2 points**

Voici une manchette d'époque.



L'athlète australien vient de battre son propre record établi la même année en 13'34 8.

Mais qui était le détenteur précédent en 13'35, depuis 1957.

Le nom suffit

.....

**Question 2 : Actualités**

Aux Jeux Olympiques d'hiver à Sotchi, une athlète belge, déjà médaillée aux Jeux Olympiques d'été à Pékin en 2008, fut le porte-drapeau de la délégation nationale.



3 x 1point

Quels sont ses nom et prénom ? .....

Quelle médaille avait-elle obtenue ? .....

Dans quelle discipline et sur quelle distance ?

.....

**Question 3 :**

Voici cinq photos issues de différents Jeux olympiques d'été. Situez la ville olympique où chacune de ces photos a été prise. 5 X 1 point



1.

.....



2.

.....

.....



3.

.....



4.



5.

.....

Bonne recherche et à bientôt,

Wolphi

## Formation défibrillateur

Une nouvelle formation sera organisée le samedi 1er mars 2014 entre 9h et 12 h.

Cette formation donnée par la Ligue Francophone de Sauvetage est intéressante à plus d'un titre. Car outre l'aspect "usage du défibrillateur", c'est une manière de s'approprier ou se réapproprier les notions de base du secourisme.

Vous pouvez vous inscrire auprès d'un des membres du CA ou via l'adresse email du club. [www.esmclub.be](http://www.esmclub.be)

## Challenge ESM

25/01/2014	Nivelles (NAC)	10,5 km	Chall B-W
15/02/2014	Erpent (JC Namur)	15 km	Delhalle
30/03/2014	Chatelineau (UAC)	15 km	Delhalle
19/04/2014	Chimay (JACO)	13,4 km	Delhalle
28/05/2014	Lobbès	Relais 1h	Recolilo
29/05/2014	Trazegnies	Ekiden 42 km	
08/06/2014	Chatelet (RRC)	15 km	Delhalle
29/06/2014	Leernes (L. Herbin & Co) Clermont (L. Thibaut &	13 km	Vals et Châteaux
02/08/2014	Co?)	12,6 km	Vals et Châteaux
08/08/2014	Thuin (.F Thirion & Co) Sart Eustache (D. Henin &	10 km	date à confirmer
24/08/2014	Co)	11,6 km	Vals et Châteaux ESM - date à confir-
27/08/2014	Monceau (ESM)	3 km clm	mer
20/09/2014	Mt Ste Genevieve (ACTE)	11 km	Val de Sambre
28/09/2014	Auxerre (AJA)	10 km	Déplacement club
18/10/2014	Petite Chapelle	42 km Marathon relais	Guérit
Au choix	1 trail min 24 km	> 24 km	
	1 marathon individuel	42,195 km	

## **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

**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**