



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 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 CA

Bonjour à toutes et à tous,

Depuis le 1er avril (et ce n'était pas une blague) l'ESM bénéficie d'un nouveau Conseil d'Administration restreint au sein duquel j'ai reçu le rôle de président. C'est en cette qualité que je m'exprime pour la première fois ici.

Ce nouveau Conseil, réduit à 4 membres, a un an devant lui pour travailler. Après quoi de nouvelles élections auront lieu. C'est très court, un an !

Au cours de l'Assemblée Générale du 28 mars dernier, l'ESM s'est aussi pourvue d'une nouvelle structure en deux niveaux plus un comité des Sages. Le Conseil d'Administration garde en son sein la gestion de la trésorerie et coordonne l'activité des nombreuses cellules à thème prenant en charge les différentes facettes de la vie du club. Le Comité des Sages sera consulté par le Conseil en cas de difficulté ou de conflit mettant les valeurs de l'ESM en cause.

En dehors de la gestion courante, la priorité du Conseil sera de donner vie à cette nouvelle structure, de la faire connaître, de mettre en place un système efficace de communication entre les cellules et le CA et de renforcer les cellules qui en ont besoin.

N'hésitez pas à prendre contact avec moi pour toutes suggestions ou critiques constructives. Elles sont les bienvenues pour autant qu'elles soient apportées en gardant à l'esprit que ce Conseil et les cellules sont composés de membres volontaires et bénévoles mettant gracieusement leur énergie au service de notre projet commun.

Un début de bonne nouvelle pour terminer. L'ouvrier responsable "sanitaire" de la commune m'a dit que le boiler de 500 litres commandé il y a belle lurette était arrivé et que son placement était imminent. Je reprendrai contact avec lui si rien ne bouge d'ici le 15 mai.

Bien à vous tous,

Eric

Découvrez vite dans ce numéro :

Rapports des réunions	3 4
Programme des entraînements	5
Articles	6 à 11
Jeu concours	12 à 14
Challenge ESM	15

Numéros de téléphone de contact:



Président

Eric Georges

Secrétaire

Burlon Vanessa

vanessa_burlon@hotmail.com

Trésorier

Jean-Marie Lhermitte

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 vendredi 14 mars 2014

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

Excusés : Pierre Jadot, Paul Timmermans, Marcel Vermassen.

1. Approbation de l'ordre du jour

2. Approbation du PV du CA du 14.02.14

3. Cellule technique

-feed back de la rencontre de Daniel avec Didier Henin et Alain Francis:
déplacement marathon en Alsace - fonctionnement des différents groupes d'entraînement du mercredi

4. Cellule « Portelette »

-feed back et suite de ce qui a été signalé à l'AG du 8 mars

5. Locaux

*Daniel a envoyé un mail à l'échevinat des travaux pour rappel concernant l'eau chaude. Il a eu une réponse disant qu'il n'y avait pas de nouvelle, il y aurait eu un problème dans les commandes

6. « ESM, un second souffle »

-candidatures

Pas de candidature pour l'instant

Daniel va écrire un texte de rappel pour l'AG du 28 mars.

-organisation AGE et AGO

7. Site internet.

Rappeler aux pilotes de cellules d'envoyer leur présentation à mettre sur le site

8. Divers

-formation premiers secours

5 participants, très satisfaits

Rapport de la réunion du CA du mercredi 2 avril 2014

Présents : Vanessa Burlon, Eric Georges, Françoise Gilles, Jean-Marie Lhermitte.

Marcel Vermassen remet sa démission au CA. Il reste responsable de la cellule « fête du club »

Sujets abordés:

*Envoyer les démissions ainsi que les nouveaux statuts au moniteur.

*Distribution des rôles pour chaque poste.

*Proposition d'organiser les réunions CA le mercredi soir (voir si on peut occuper une des classes du rez de chaussée.) et inviter régulièrement les responsables de cellules.

*Proposition d'Eric d'organiser les réunions au départ d'un fichier excell.

*Elaboration de l'ordre du jour de la prochaine réunion. On garde un vendredi pour cette fois: le 2 mai à 19h.

Olivier est invité pour le poste « trésorerie »

Composition du nouveau CA

Président



Eric Georges

Secrétaire



Vanessa Burlon

Vice-présidente



Françoise Gilles

Trésorier



Jean-Marie Lhermitte

Entraînements mai - juin

Mai 2014

7/05/14

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: 8 x 300 m / 100 m trot // 3'R // 6 x 200 m / 100 m trot // 4 x 100 relâché

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

14/05/14

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 x 100m vite/ 100m marche

21/05/14

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

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

28/05/14

Relais Recolilo 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)

Juin 2014

04/06/14 Soirée des 1000

GR1: 5 à 6 x 1000m / 200 trot à l'aise (1'30)

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

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

GR4: 2 à 3 x 1000 m / 3'rec / 5 x 100 m

11/06/14

GR.1, 2 et 3: 15 à 25 ' de 30-30.

GR.4: 5 x 300m / 1'10 rec // 5x200m / 45''rec / 5x100m

18/06/14

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

25/06/14

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

ensuite 6 à 12 x 200 m / 1'rec

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

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

GR.3: **200** m /40 » R /**400**m /1'R /**800**m /2'30R /**1200**m /3'R /**800**m /2'30R /**400**m /1'R /**200**m

Du Delhalle au marathon de Cologne en passant par Sierre-Zinal.

Pour la deuxième fois consécutive, nous partons en famille en Suisse pour y passer nos vacances tout en les combinant avec ma participation à la célèbre course de Sierre-Zinal.

Une course avec une équation à multiples variables ... Pour rappel (à l'article écrit en 2012), une course prenant son départ à Sierre pour rejoindre Zinal sur un parcours de 31 km avec un dénivelé positif de 2200 mètres et 800m de descente. Si on prend le temps d'observer le paysage sur le parcours, il est possible de voir cinq sommets de plus de 4000 mètres d'altitude. C'est aussi un rendez-vous important rassemblant les meilleurs coureurs de montagne venus des quatre coins du monde... surtout pour cette 40^{ème} édition avec une émission télévisée de 3h30 en direct suivie en hélicoptère ... Pour cette année, record de participations battu puisque ce sont pas moins de 1300 coureurs qui ont pris le départ !

Nous sommes donc le dimanche 11 août au matin. Le matin, je me lève fatiguée avec des jambes lourdes et j'espère juste que cette fatigue va passer. On se prépare et partons en famille à Sierre. Vanille et Elie sont contents d'aller se placer dans la première côte pour encourager leur petite maman. Petit échauffement seule et bavardage avec l'un et l'autre. A 9h30 (une demie heure plus tard qu'en 2012 pour l'émission TV), le départ est donné ... Quelques centaines de mètres plus loin alors que nous sommes encore sur la partie asphaltée, les jambes semblent si lourdes et les pulsations si hautes qu'il ne reste qu'à laisser filer les autres concurrentes sans pouvoir les accrocher. Elles me laissent royalement sur place ! On continue ensuite à monter dans la forêt ... Les cuisses sont si lourdes ... Les pentes si fortes ... On glisse ... Les coureurs, des grands, des petits, des minces et des plus costauds me dépassent sans arrêt ... Qu'est-ce que je fais là ??? Je n'arriverai jamais au bout ! Les kilomètres n'avancent pas et pourtant, le chrono file ... les pierres ressemblent à des rochers difficiles à enjamber, les arbres paraissent se planter sur mon chemin, le sol semble se lever avant mon passage... Je vais arrêter ... J'en peux plus ... Mais non, ce n'est pas possible, je ne peux pas !!! Ce n'est pas le dénivelé qui va prendre le dessus ! Je suis là pour la terminer cette course ... en plus, Jean-François et les enfants seront à l'arrivée et je ne peux pas les faire attendre trop longtemps ... Faisons le point... Il y a au moins dix filles devant moi donc, oublions le top 10 ! Pour le chrono, oublions aussi puisque j'ai déjà 4 minutes de retard par rapport au chrono de l'an passé au premier passage (Ponchette). En bref, continuons la course pour le plaisir, juste comme ça, en profitant du paysage ... Nous arrivons sur la partie plus roulante ... Les jambes se délient, le rythme revient, le plaisir et la motivation suivent. Un soleil radieux, un ciel d'un bleu uni, un paysage magnifique, on est si proche des points culminants enneigés ... Ca fait rêver ... Les pierres semblent cette fois s'écarter pour me laisser passer ... Les petits ponts de bois, l'eau qui s'écoule à perte de vue, les vaches qui se prélassent au soleil ... Quelle chance d'être là, de pouvoir courir ... Les kilomètres filent... Comme par hasard, je reviens sur une fille et la dépasse puis, une seconde et enfin une troisième. Après un encouragement, elles restent sur place et je m'envole pour terminer au plus vite. La descente me donne des ailes ... On dévale à toute allure en sautant d'une pierre à l'autre ... pour arriver sur le sentier sinueux comprenant une succession de petites butes ... Cette fois, les mollets sont de plus en plus douloureux, les muscles sont tendus à bloc ! J'ai l'impression qu'ils vont exploser ! Ca fait mal, très mal mais l'arrivée pointe le bout de son nez, le portique d'arrivée s'approche à grands pas, et on se laisse pousser par les applaudissements des spectateurs qui sont là, en masse, sous un regard admiratif. Voilà, j'y suis arrivée malgré un début de course difficile. Heureusement, j'ai tenu tête et me suis accrochée... La ligne d'arrivée passée et la famille retrouvée, les mollets sont encore plus douloureux et plus tendus. Ensemble, nous rejoignons la consigne et les vestiaires mais, il faut encore descendre ... La poussette me tend les bras ... dur, dur de résister mais je tiens bon.

Vanille et Elie, contents de me revoir, m'accompagnent à la douche ... Pas facile de reprendre le rôle de maman aussi vite alors qu'on a envie d'être cool ... Heureusement, ils restent sages et patients en attendant plus d'une heure pour le massage ! Vu les douleurs, je ne vois pas d'autre alternative que d'y passer.

Le lendemain, journée passée en famille dans un centre aquatique ... bain bulles, jets massant, eau chaude, vagues, toboggan le tout sous le soleil et avec vue sur les montagnes ... bref, que du bonheur pour permettre au corps de se décontracter complètement. Après ces séances et, contrairement à l'an dernier, pas de raideurs les jours qui ont suivi.

Ah oui, j'allais oublier, en ce qui concerne le chrono, il a affiché 3h27' donc 8' en plus que l'an passé. Pas génial me direz-vous ... Oui, peut-être ... car, comme a dit Vanille à l'arrivée « Tu as perdu maman, tu n'as pas gagné ». Cependant, vu les sensations de la première partie de course, le travail mental réalisé durant l'épreuve et les rencontres sur le parcours, je suis tout simplement heureuse de cette participation. La course de montagne est vraiment quelque chose de particulier qu'il faut vivre pour comprendre.

Après un petit repos bien mérité, place à la préparation pour le marathon de Cologne.

Marathon choisi, à mon grand étonnement, par Jean-François suite au bon Thomas Cook initialement prévu pour un City Trip à Londres. Un week-end cool en amoureux remplacé par une épreuve on ne peut plus sportive ... Par amour, je l'accompagne dans cette épreuve.

Après la course de Sierre, juste quelques longues sorties et entraînements spécifiques (3 à 4 séances par semaine pour un total kilométrique variant entre 50 et 60) en étant, à plusieurs reprises, accompagnée par Joël Brunebarbe et Benoît Gouverneur.

Cependant, avec le travail (changement d'attribution) et la saison réalisée au challenge Delhalle (en remportant le challenge), j'envisage de courir de mon mieux en espérant arriver sous la barre des 3 heures et rêve malgré tout de battre mon record de 2h 55'56" (mais au fond de moi-même, je n'y crois pas trop).

Très bien installée à l'Hôtel Mercure à Cologne avec JF, je profite pour me reposer un max car je suis crevée (les multiples réveils pour les enfants durant les nuits précédentes m'ont fatiguée).

Très vite et trop vite, le jour J arrive ... Le 13 octobre, sur la ligne de départ, je retrouve Sandrine Host (une de mes concurrentes dans les cross dans les années 90). Super sympa, on taille une bavette, ça déstresse... De plus, comme elle vise moins de 3 heures, je prends la décision de l'accompagner. A peine le coup de départ donné, je la perds de vue et tente de prendre mon allure parmi toute cette foule. Rapidement, je me retrouve dans un petit groupe de 5 hommes qui tentent juste de me suivre sans savoir prendre de relève tout en gardant une allure régulière. Vers le 30^{ème} kilomètre, je me retrouve seule, les autres ont lâché prise.

Peu de temps après, un petit vent souffle de face sur une longue ligne droite... Devant, je ne peux allonger car mes précédents ont trop d'avance et derrière, ils sont loin aussi... Je garde le moral et affronte seule ces kilomètres venteux. Le fameux mur arrive vers le 40^{ème} kilomètre.

Plus de jus, diminution de l'allure, crampes ... et c'est juste au mental que je termine ce marathon en 2h57'21 avec des temps de passage : 40'56 au 10^e km, 1h27'11 au semi, 2h03'27 au 30 e km et 2h49'47 au 40.7^e km. La ligne d'arrivée franchie, malgré les nombreux ravitaillements (on me propose même une bière), mon ventre refuse toute nourriture. Je suis frigorifiée sans rien avoir à me mettre sur le dos !! Heureusement, un belge sympathique me prête son polar avant que je ne récupère mon sac tant bien que mal. Ensuite, douche de fortune mais bien chaude pour le plus grand bonheur de mon corps et massage pour terminer le réchauffement avant de reprendre la route vers l'hôtel. Là, je découvre Jean-François on ne peut plus cool dans son bain. Nous sommes tous les deux contents d'y être arrivés ... Bien évidemment, j'aurais aimé battre mon record ... ce sera peut-être pour une prochaine ... avec qui sait, un compagnon de course pour m'aider ... A bon entendeur...

Sabine Froment

L'ESM au Marathon des Sables.

Comme nombre d'entre vous le savent, Magali Dujacquier, Bernard Paulus et moi-même avons participé début avril à la 29^{ème} édition du Marathon des Sables. C'est une course d'environ 240km dans le désert sud marocain, en totale autosuffisance (sauf pour l'eau), en 6 jours et 5 étapes : 35km, 41,5km, 37km, 82km et 42,2km.

Aucun d'entre nous n'en était à sa première expérience de longue distance mais cette course-ci ne laissera personne inchangé et pour plusieurs raisons :

Le désert, ça change de la montagne. Les paysages sont le plus souvent très ouverts. Dunes de sable jaune à perte de vue dans lesquelles on croise avec surprise un bédouin en se demandant de quoi il vit. Des oueds (lit asséché de rivière) au sol mélangé de sable et de petits galets, que l'on traverse en quelques centaines de mètres ou que l'on suit durant des kilomètres. Des lacs asséchés qui s'étendent à perte de vue entre des djebels (collines élevées d'une centaine de mètres présentant les seules difficultés de dénivelé). Et de temps à autre une oasis, couverte de cultures irriguées, petit intermède parfumé et vert dans ces étendues arides sans odeur. Là des enfants habillés comme en automne nous quémangent quelques bonbons que nous n'avons pas.

La chaleur, ça aussi ça change de la montagne ! Je m'étais rassuré en consultant le site de l'aéroport d'Ouarzazate dont les historiques de température m'indiquaient des maxima de 30° à cette époque de l'année, supputant que la sécheresse de l'air rendrait cette température supportable. C'était en négligeant que le départ se donnerait à 6h de car vers l'intérieur des terres, et que les températures mentionnées étaient relevées à l'ombre. Tandis que nous avons connu des pics de 45° en plein soleil sans le moindre mouvement d'air. Dans ces moments-là on a le sentiment de marcher (qui parle de courir ?) dans un four et l'on maudit celui qui tient le thermostat en main.

Et puis vers 15h, notre ombre s'allonge sur le sol et nous savons que le moment le plus difficile est derrière nous. Encore une heure, ou deux, ou trois et c'est le bivouac. Une fois la ligne d'arrivée franchie et le petit gobelet de thé chaud et sucré avalé avec délectation, il apparaît tout à coup que chaque pas coûte cher sur ces pieds meurtris. Il faut clopin clopant rejoindre sa tente, où les plus rapides nous attendent. Enfin de l'ombre, un tapis de sol sur lequel s'étendre un moment tel quel. Retirer ses chaussures et laisser respirer quelques minutes ses pieds bandés. Quel bonheur ! De très courte durée malheureusement car ce n'est pas encore le moment de baisser la garde. Avant que le soleil ne disparaisse à l'horizon il faudra remettre péniblement ses chaussures et aller chercher du bois pour la cuisine, patienter à l'infirmerie si les ampoules ont proliféré sur nos pieds jusqu'à dépasser nos maigres compétences de soigneurs, aller rassurer la famille et les amis d'un courriel de maximum 1000 caractères puis préparer le repas du soir sur le feu de camp commun de la tente. Ce sont des tentes de huit personnes regroupées par nation par facilité pour la gestion des langues par les commissaires de bivouac. Nous étions seulement 6 dans la nôtre : nous trois, les deux inséparables Phil et Nico de Presles (classés à une seconde d'écart après 240km), et Walter un Anversois souvent en visite dans les tentes voisines plus néerlandophones que la nôtre. La rencontre avec Phil et Nico, du vrai bonheur. Il est vrai qu'une telle aventure est propre à tisser des liens solides mais lorsque le courant passe bien en plus, l'amitié n'est pas loin. J'espère que nous les retrouverons à l'avenir sur d'autres ultras. Sur le bivouac, plus de 40 nations se côtoient. Pas de distance politique, pas de barrière de langues. Flamands et wallons ignorent leurs querelles politiques, les nations arabophones sont toutes mélangées et oublient les guerres,... Le monde entier se salue dans la plus grande sérénité. Tout le monde égal devant sa gamelle, sur son tapis de sol, que l'on soit vainqueur du marathon de New York et double vainqueur de celui de Londres ou que l'on ait couru celui de Dunkerque en 3h48 ne change rien à l'affaire. On est tous dans la même galère.

Autre élément magique de cette aventure, l'organisation ou plutôt les membres de l'organisation. Car si l'organisation est magistrale, ce qui est merveilleux dans ces moments de dure épreuve c'est de recueillir un sourire à chaque rencontre. Que ce soit un membre de l'équipe soignante (plus de 50 personnes), un garde, un commissaire de course ou de bivouac, sur chaque bouche un sourire, un mot d'encouragement. Tous bénévoles, et pour la plupart ex-coureurs du MDS ils savent comme le mental est important pour venir à bout d'une telle épreuve et ne radinent pas sur un soutien verbal, une louange, et nous donnent du cœur à l'ouvrage. Le MDS est une épreuve très médiatisée. Cela participe à la fierté de l'avoir « couru » car il est aussi connu des néophytes qui en ont vu un mini reportage à la TV et il est donc plus aisé de « rouler » des mécaniques en public. Mais vécu de l'intérieur cette obsession de l'image est parfois irritante. Pourquoi nous imposer de porter ce dossard directement sous le menton ? Et pourquoi nous obliger à le renouveler avant la dernière course afin qu'il soit propre sur la photo du finish ? Quand on fait face à la fatigue et à la douleur, tout cela nous semble bien futile. Le vrai beau côté de la médaille à cette médiatisation est que c'est utile à un grand nombre de

participants qui utilisent cette course pour récolter des fonds pour de multiples bonnes causes dans leur pays. La palme revient aux Anglais (le tiers des participants) qui récoltent ensemble plus de 4 millions d'euros au travers d'une multitude d'associations. Patrick Bauer, le fondateur du MDS, a lui-même créé une fondation à Ouarzazate, une école du sport en faveur de futurs jeunes sportifs de haut niveau pour lequel il a récolté plus de 500.000€ cette année qui permettront d'en bâtir les nouveaux locaux.



Voilà donc en quelques mots pourquoi Magali, Bernard et moi n'oublierons pas cette semaine passée dans le désert. Sans avoir le sentiment d'avoir réalisé notre plus grand exploit sportif nous savons au fond de nous-mêmes que nous avons passé un moment exceptionnel à présent logé dans un petit coin de notre mémoire qui jamais ne disparaîtra.



Les joggeurs modérés vivent plus vieux



Dès son apparition au début des années 70, le jogging a suscité des discussions passionnées au sujet des risques qu'il entraîne pour le système cardiovasculaire. Lorsqu'un joggeur meurt au cours de son effort, il y a toujours des détracteurs pour commenter : « Vous voyez comme le jogging est dangereux : encore un mort. » Il faut dire que des gourous ont provoqué ce genre de réaction en affirmant que le jogging "protège contre la calcification des artères", ce qui a été fortement critiqué et a discrédité, par la même occasion, les bienfaits attribués au jogging. La controverse n'est d'ailleurs toujours pas morte, alimentée surtout par des affirmations erronées de personnes peu informées.

Six années gagnées

La course à pied est une activité intensive. Même à un rythme lent, la consommation énergétique peut vite grimper à 6 fois celle du repos : courir mobilise en effet les plus importants groupes musculaires du corps. Le fait que la course est tellement exigeante pour le cœur explique aussi pourquoi les infarctus restent une cause importante de mortalité chez les joggeurs de plus de 40 ans. Cependant, le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire est plus grand chez le sédentaire. Mais il est vrai que l'on ne parle pas des victimes de crise cardiaque dans leur fauteuil ou qu'on retrouve mortes dans leur lit le matin...

La Copenhagen City Heart Study montre clairement à quel point la course à pied est favorable au système cardiovasculaire. En comparaison avec l'ensemble des décès prématurés sur une période de 35 ans, ce risque est environ 44 % inférieur chez les coureurs que chez les non-coureurs. Calculé en années, cela revient à dire que les joggeurs étudiés dans cette population de Copenhague vivent en moyenne 6 ans de plus que leurs concitoyens qui ne courent pas.

Même lentement

Certaines personnes en tirent cependant plus de bénéfices que d'autres, et cela dépend surtout de leur façon de courir. Et là aussi, des idées préconçues vont tomber !

- **La durée** : courir entre 1 h et 2,4 h par semaine procure le plus grand bénéfice, avec une diminution de 40 % du risque de décès prématuré. Le gain n'est plus que de 14 % chez ceux qui courent plus de 4 h par semaine.

• **Le rythme** : les coureurs lents sont les grands gagnants, avec une diminution de 63 % de leur risque de décès prématuré. Un rythme moyen réduit ce risque de 47 %. Par contre, et c'est important de le savoir, chez les coureurs rapides, il augmente de 22 %.

• **La fréquence** : courir au maximum 3 fois par semaine diminue de 60 % le risque de décès. Mais si l'on court plus souvent, le risque cette fois augmente de 24 %.

« Pour avoir un impact positif sur la santé, un effort doit être suffisamment intense, explique Peter Schnohr. L'intensité a plus d'importance pour la santé que la durée de l'effort. Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'elle est très vite d'un niveau suffisant : même en courant lentement, la santé a déjà tout à y gagner. Par contre, rien ne prouve que le jogging intensif est meilleur, même si c'est toujours mieux que ne pas courir du tout. »

Mieux pour le cœur

Courir fait également chuter le nombre d'infarctus fatals de près de 70 % chez les hommes et probablement de 50 % chez les femmes – ce dernier chiffre est plus incertain, à cause du petit nombre de coureuses dans l'étude. Le jogging diminue également le risque de décès par maladie respiratoire, cancer ou accident vasculaire cérébral.

Par Jan Etienne, Le Vif

La première manche se termine avec la participation de 9 membres. Louons cependant les mérites de ces valeureux « penseurs » dont deux seulement ont commis une petite erreur.

10 points donc pour Christine Lievyns , Françoise Gilles, Mauro Antenucci, Pascal Liégeois, Christian Mailier, Denis Pepinster et Roger Vigneron. 9 points pour Françoise Thirion et Christian Denis.

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) puisque la question à indices commence seulement.

Deuxième manche donc avec 10 points en jeu. (Il y en aura encore 2 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 2ème indice et 3 points après le 3ème indice).

Les réponses sont à remettre (email dewolfphilippe@yahoo.fr) ou au clubhouse (Cynthia) avant le 31 mai 2014.

Nom :

Adresse email :

MANCHE 2 :

Question 1 : Aspects historiques - 4 points

Aux Jeux Olympiques de Rome en 1960, l'inspecteur de police belge Roger Moens remportait la médaille d'argent du 800m en athlétisme.



Qui a remporté la médaille d'or de cette épreuve?

.....

Quelle était la nationalité de cet athlète?

.....

Question 2 : Actualités - 2 points

	<p>Qui vient de remporter l'édition masculine 2014 du marathon de Londres ?</p> <p>.....</p>
---	--

Question 3 : 4 X 1 point

Voici quatre photos. Qui se cachent (deux dames, deux hommes) derrière les maillots ESM ?

<p>1. </p>	<p>2. </p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. </p>	<p>4. </p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

Question à indices : Ne répondez que si vous êtes certain(e) car pas de seconde chance.

1^{er} indice : - 10 points - Aime aussi souvent tenir le manche.

MANCHE 1 : Réponses aux questions

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.

Vladimir Kuts

Question 2 : Actualités – 3 points



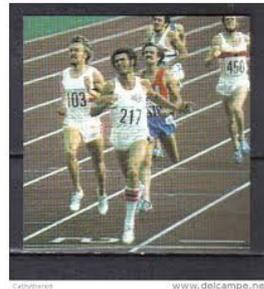
Hanna Marien Argent aux 4X100m féminin

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. Mexico 1968



2. Montréal 1976



3. Mexico 1968



4. Berlin 1936



5. Pékin 2008

Bonne chance et à bientôt,

Wolphi

Rappel — 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	Lobbes	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)	13 km	Vals et Châteaux
02/08/2014	Clermont (L. Thibaut & Co?)	12,6 km	Vals et Châteaux
08/08/2014	Thuin (.F Thirion & Co)	10 km	date à confirmer
24/08/2014	Sart Eustache (D. Henin & Co)	11,6 km	Vals et Châteaux
27/08/2014	Monceau (ESM)	3 km clm	ESM - date à confirmer
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

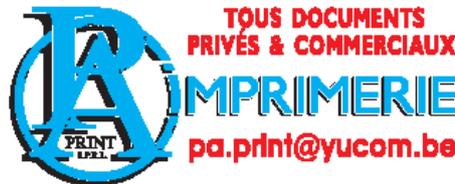
Boucherie - charcuterie - fromagerie

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 



- **Imprimerie**
- **Lettrages**
- **Autocollants**
- **Textiles**
- **Etiquettes**
- **Bâches**
- **Etc...**

209 rue de Marchienne - 6534 GOZÉE
Tél.: 071/56.10.25