

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

Running
Club *NAMUR*

BELGIQUE - BELGIE
P.P.
5000 NAMUR 1
BC 1895

Mensuel N° 62, janvier 2011

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge - P008301

A l'attention de:



À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

Présidente: Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be

Secrétaire: Alain Dumont 081/31.06.79 ou 0477/68.41.74
a.dumont@skynet.be

Trésorier: Alain Antoine 081/21.34.02
alain.antoine@rcnamur.be

Réservation club: Marie-Paule Foulon 081/74.51.64
mariepaulefoulon@hotmail.com

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.

(également responsable du jumelage avec le RC Aldridge (UK))

isa.martin19@gmail.com

Rue de l'Eau Vive, 50

5020 Vedrin

EN PRATIQUE...

L'objet social de notre ASBL, fondée en 1988, est de rassembler des amateurs de courses à pied, sans distinction d'âge, de sexe, de classe sociale ou de valeur sportive.

Contacts utiles:

Secrétariat: 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

Groupe de discussion: <http://fr.groups.yahoo.com/group/rcnamur>

Site internet: <http://www.rcnamur.be>

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente....

Je vous présente tout d'abord mes meilleurs voeux pour 2011. Que cette nouvelle année vous apporte un maximum de satisfactions tant au niveau personnel que sportif.

2010 s'est hélas bien mal terminé. Le décès de Cristina nous a bouleversés. Son sourire, son amitié, sa disponibilité vont nous manquer cruellement. Cristina restera à jamais une grande figure du Running Club Namur. Connaissant son attachement à notre club, nous pouvons être sûrs qu'elle nous regarde de là-haut et nous encourage. Personnellement, cette perspective m'aide à me faire à l'idée que nous ne la verrons plus...

La transition est très difficile, mais la saison 2011 est maintenant engagée. Après la Corrida de Namur et les Relais Givrés (8 degrés, soleil...peu de boue et pas de givre!), la Printanière pointe le bout de son nez...Pour le printemps, par contre, il faudra attendre encore un peu! Comme déjà indiqué, cette course est TRES importante pour le RCN. Le fait d'y apporter votre contribution constitue d'ailleurs une condition indispensable pour figurer en ordre utile au classement de notre challenge interne en fin de saison. N'oubliez donc pas le samedi 19 février. Les deux autres conditions pour être classé n'ont pas changé : être en ordre de cotisation (20 euros) et participer à 8 courses (au moins) parmi celles proposées dans le calendrier que vous trouverez en pages intérieures. Une reconnaissance du parcours de la Printanière aura lieu le dimanche 13 février (rendez-vous à 10h) au Collège d'Erpent.

Encore quelques précisions pour le début de cette nouvelle saison. Elles sont superflues pour bon nombre d'entre vous mais comme nous sommes heureux d'accueillir beaucoup de nouveaux affiliés (nous étions plus de 140 en fin de saison) elles peuvent être utiles!

Le dimanche 30 janvier à 10 h, Jacques et Marie Delfosse nous reçoivent à nouveau aux Boscailles (Eghezée) rue Baugniet 82 (Tél: 081/51 22 17) pour le désormais traditionnel entraînement à la ferme. J'en profite au passage pour remercier Jacky, Sylvie et Dominique, Sophie et Olivier pour l'entraînement qu'ils ont organisé.

Les membres RCN en ordre de cotisation (pour autant que vous vous inscriviez suffisamment tôt...) sont inscrits automatiquement au Challenge 2011 de la Ville de Namur. Pas de formalité à accomplir donc... Pour les autres challenges (Delhalle, Gauloise, Condroz, Brabant wallon), pensez à vous inscrire si vous souhaitez y participer.

Lorsque vous participez à un jogging, n'oubliez pas d'indiquer clairement dans la rubrique Team Open (et non pas dans celle réservée à la Ligue) que vous faites partie du R.C. Namur. Ceci facilite grandement le travail d'Alain pour les classements de notre challenge interne et cela nous permet parfois d'obtenir le prix décerné au club le mieux représenté.

La destination et donc la date du voyage du club n'ont pas encore été déterminées par le comité. Cette organisation viendra s'ajouter à la liste des courses reprises dans notre challenge interne.

En espérant vous voir nombreux lors des prochains joggings, je vous souhaite à tous un bon début de saison.

Edith

LE CHALLENGE RCN 2011

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Prendre part à l'**organisation de « La Printanière »**. Nous comptons sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, vous devez trouver une personne qui vous remplacera et signaler son nom à un membre du comité.

2. Les nouveaux membres, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et inscrits après l'organisation de « La Printanière » seront exemptés de la première règle.

3. Participer à **8 épreuves** parmi celles qui seront proposées.

4. Etre **en ordre de cotisation**.

Le plus tôt sera le mieux, pour vous, comme pour nous. Ceci afin de vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.

5. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances proposées sont prises en compte** pour celui-ci. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-tam.



Corrida de Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
13	ETIENNE Fabrice	1	106	0:26:41	17,54 Km/H
18	BROSSARD Eric	2	104	0:27:17	17,15 Km/H
33	DELBAEN Julien	3	100	0:28:28	16,44 Km/H
39	GERLACHE Mathieu	4	98	0:28:56	16,18 Km/H
63	HORION Vincent	5	96	0:29:43	15,75 Km/H
70	LEGRAND Francine	6	94	0:30:08	15,53 Km/H
72	MARION Gaëtan	7	94	0:30:14	15,48 Km/H
82	LAINÉ Dany	8	92	0:30:52	15,16 Km/H
107	MONIOTTE Gabriel	9	89	0:31:29	14,87 Km/H
116	VAN DENBERGHE Nicolas	10	88	0:31:56	14,66 Km/H
119	VAN DER LINDEN Paul	11	87	0:32:05	14,59 Km/H
125	EVRARD Christophe	12	87	0:32:13	14,53 Km/H
136	MASURE Alexandre	13	86	0:32:32	14,39 Km/H
164	COLPAERT Guido	14	82	0:33:35	13,94 Km/H
201	MATHY Jean-Luc	15	79	0:34:33	13,55 Km/H
202	DEMOULIN Brigitte	16	78	0:34:36	13,53 Km/H
218	DELAUNOY Vincent	17	77	0:35:05	13,34 Km/H
235	DERESE Eddy	18	75	0:35:29	13,19 Km/H
236	COOREMANS Guy	19	75	0:35:30	13,18 Km/H
251	ACUSILAS Jean-Yves	20	74	0:35:50	13,06 Km/H
265	ROBAYE Eddy	21	73	0:36:11	12,93 Km/H
266	DESSEILLE Ernest	22	75	0:35:39	13,13 Km/H
277	PAAL Marguerite	23	72	0:36:22	12,87 Km/H
288	JUDEX Jean-Michel	24	71	0:36:38	12,78 Km/H
293	DELTOMBE Simon	25	71	0:36:41	12,76 Km/H
294	SOH TSIMGNE André	26	71	0:36:41	12,76 Km/H
309	VAN KELST Luc	27	70	0:37:04	12,63 Km/H
310	FORTHOMME Frédéric	28	70	0:37:05	12,62 Km/H
337	CARPIAUX Jean-Michel	29	68	0:37:40	12,42 Km/H
339	GILON Maureen	30	67	0:37:42	12,41 Km/H
340	GILON Marc	31	67	0:37:42	12,41 Km/H
356	BIERNAUX Benoit	32	65	0:38:23	12,19 Km/H
357	THIRY Marie	33	65	0:38:23	12,19 Km/H
363	HENRICOT Eric	34	64	0:38:36	12,12 Km/H
377	BEAUFAY Luc	35	63	0:39:01	11,99 Km/H
393	DEVOS Eric	36	61	0:39:37	11,81 Km/H

409	DIEUDONNE Anne	37	59	0:40:03	11,69 Km/H
460	DELTOMBE Yves	38	54	0:41:35	11,25 Km/H
464	ETIENNE Christian	39	54	0:41:39	11,24 Km/H
482	AMSTERS Alain	40	52	0:42:00	11,14 Km/H
483	ALEXIS Kristel	41	52	0:42:02	11,13 Km/H
514	FOULON Marie-Paule	42	49	0:43:00	10,88 Km/H
531	RIGUELLE Eric	43	46	0:43:45	10,70 Km/H
552	DELAUNOY Anne-Michèle	44	44	0:44:17	10,57 Km/H
572	GILLAIN Pierre	45	42	0:44:49	10,44 Km/H
581	VERRHULST Maude	46	42	0:45:01	10,40 Km/H
591	COLAS Sabine	47	41	0:45:16	10,34 Km/H
592	LIBERTIAUX Anne	48	41	0:45:17	10,33 Km/H
605	BALTUS Perrine	49	39	0:45:49	10,21 Km/H
606	BODART André	50	41	0:45:13	10,35 Km/H
608	BALTUS Pascal	51	39	0:45:51	10,21 Km/H
610	GODART Nadege	52	39	0:45:51	10,21 Km/H
626	BAETEN Edith	53	37	0:46:20	10,10 Km/H
630	MANIQUET Astrid	54	37	0:46:27	10,08 Km/H
645	CHAPELLE Carole	55	33	0:47:23	9,88 Km/H
671	DEMIN Danielle	56	28	0:48:49	9,59 Km/H
705	ROBAYE Cathy	57	23	0:50:18	9,30 Km/H
715	MAGNEE Arnaud	58	21	0:50:51	9,20 Km/H
716	LAINE Claudine	59	21	0:50:51	9,20 Km/H
767	PAULUS Bruno	60	8	0:54:30	8,59 Km/H

Relais Givrés

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
191	BIERNAUX Benoit	1	85	0:34:20	13,98 Km/H
224	HORION Vincent	2	83	0:34:49	13,79 Km/H
356	MASURE Alexandre	3	77	0:36:43	13,07 Km/H
444	COLPAERT Guido	4	74	0:37:47	12,70 Km/H
489	PUYLAERT Dominique	5	72	0:38:19	12,53 Km/H
517	DESSEILLE Ernest	6	71	0:38:35	12,44 Km/H
520	DEMOULIN Brigitte	7	71	0:38:37	12,43 Km/H
550	DELAUNOY Vincent	8	69	0:39:02	12,30 Km/H
635	GILON Marc	9	66	0:40:06	11,97 Km/H
769	NEMANN Bruno	10	60	0:41:55	11,45 Km/H
925	GILON Maureen	11	50	0:44:43	10,73 Km/H
987	DUMONT Alain	12	46	0:45:54	10,46 Km/H

1016	GREGOIRE Charlène	13	45	0:46:24	10,34 Km/H
1107	BAETEN Edith	14	36	0:48:52	9,82 Km/H
1227	ANTOINE Alain	15	18	0:54:20	8,83 Km/H

N'oubliez pas de vous mettre en ordre de **cotisation** pour l'année 2011.

Le montant à payer s'élève à **20€** et est à verser sur le n° de compte du **RCN: 732-0032135-79**

Merci!

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître le montant du remboursement sur vos frais d'inscription à un club de sport!

La Mutualité chrétienne,
avec vous toute l'année

0800 10 9 8 7
www.mc.be
namur@mc.be

MC Province de Namur
Rue des Tanneries 55
5000 Namur
Tél : 081 24 48 11

La Mutualité chrétienne
rembourse 40 euros par an

aux personnes qui font du sport régulièrement !



Infos : 0800 10 9 8 7
www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 4/12/10	19h30	Corrida de Namur	7,8	Namur	Rue de Fer, 5000, NAMUR
Sa 15/01/11	13h00	Relais Givrés	44 (par équipe)		Centre Sportif de Neder-over-Heembeek, Petit Chemin Vert, 1120, BRUXELLES
Di 06/02/11	10h30	Hivernales	10 ou 20		International School of Brussels, Avenue de la Foresterie, 1170, BRUXELLES
Sa 26/02/11	16h30	Nandrin	4,5 ou 11,3	Condroz	Ecole Saint-Martin, NANDRIN
Di 06/03/11	15h00	Bousval	14,4	Delhalle	Salle Omnisports, Avenue des Combattants, 94, 1470, BOUSVAL
Sa 12/03/11	15h00	Chaumont-Gist.	12,0	BW	
Sa 19/03/11	15h30	Etourneaux	5,0 ou 10,0	Namur	Centre Sportif des Etourneaux, BOUGE
Sa 26/03/11	15h00	Vieusart	11,8	BW	Salle Saint-Martin, VIEUSART
Di 27/03/11	10h00 ou 10h30	Gougnies	8 ou 35	Delhalle	Rue de l'Escuchau, GOUGNIES
Di 03/04/11	10h00	Offrez-Moi La Lune	4, 8, 12, 16 ou 20	Namur	Château Bayard de DHUY
Di 10/04/11	10h30	Sebastian	6 ou 13	Namur	Ecole de la Communauté Française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 17/04/11	10h30	Novia	11,4	Namur	Centre Sportif, Rue des Etourneaux, BOUGE
Ve 22/04/11	20h00	Corrida Dinant	10,0		Place Roi Albert, DINANT
Sa 30/04/11	15h00	Bütgenbach	21,1	Delhalle	Hall Omnisports du Centre Sportif «Worriken», BUTGENBACH
Di 08/05/11	09h00	Ekiden *	42,2 (par équipe)	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Sa 14/05/11	10h00 ou 13h30	Buttes Mt Blanc	5, 10, 15 ou 20	Namur	Citadelle de Namur
Di 22/05/11	15h00	Châtelet	14,1	Delhalle	Place du marche, 6200, CHATELET
Di 29/05/11	15h00	20 kms Bruxelles	20		Esplanade du Cinquenaire, BRUXELLES
Je 02/06/11	15h00	Bierges	10,5	BW	Centre «Jules Colette», Rue des Combattants, 16, 1301, BIERGES (WAVRE)
Di 05/06/11	11h00	Seraing	16	Delhalle	Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs, 51, SERAING
Sa 11/06/11	14h00	Green Gauloise	10	Namur/ Gauloise	Camp Militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHÉ-LES-DAMES

Di 19/06/11	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir,9, LESVE
Ve 24/06/11	20h00	Corrida Vital	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 26/06/11	11h00	Congo	10	Elie Befays	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 02/07/11	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 09/07/11	08h30 ou 08h00	Trail	20 ou 50	Gauloise	Salle «La Victorieuse», Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 10/07/11	16h30	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE
Sa 23/07/11	16h00	Louette St Pierre	22,8	Delhalle	Salle «Les Amis de la Croix-Scaille», Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE
Ve 29/07/11	19h30	Villers Temple	12,5	Condroz	Espace des Templiers, VILLERS-LE-TEMPLE
Di 31/07/11	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 06/08/11	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 14/08/11	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 20/08/11	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 28/08/11	10h30 ou 11h00	Lesse	13 ou 21,9	Delhalle	Salle «La Balnéaire», Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 04/09/11	10h30	Malonne	5 ou 12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 11/09/11	10h ou 11h00	Namur	5 ou 11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Di 18/09/11	11h00	Mettet	6,7 ou 12,5	Elie Befays	Salle Omnisports, Rue Saint-Donat, 15, METTET
Sa 24/09/11	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Sa 01/10/11	14h30	CAP 48	10	Namur/ Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES
Di 09/10/11	10h30	Gozettis	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 15/10/11	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 22/10/11	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

*** L'Ekiden n'est pas comptabilisé comme les autres courses. Il ne donne aucun point mais augmente seulement le nombre de courses courues. Ceux qui par exemple, n'auraient fait que 7 courses en fin de saison et qui auraient par ailleurs couru l'Ekiden, atteindraient leur objectif de 8 courses avec les points comptabilisés sur les 7 autres courses.**

LA PRINTANIERE, LE 19 FEVRIER 2011

Nous avons besoin de votre aide
pour organiser cet évènement!
Prenez contact avec le comité! Merci!

.....

En soirée, un souper «Potée Carottes-Saucisses»
vous sera proposé pour la somme de:

- 8€ pour les membres du RCN.
- 10€ pour les non-membres.

Réservation avant le dimanche 13 février auprès d'Alain
Antoine (081/21.34.02, alain.antoine@rcnamur.be).

Paiement sur le n° de compte du RCN: 732-0032135-79.

DERNIERS ENTRAINEMENTS D'HIVER

Rendez-vous sur place à 10h et départ à 10h15.

Dimanche 30/01	Entrainement chez Jacques et Marie Delfosse	Rue Bagniet, 82, Les Boscailles (Eghezée) Les avertir de votre présence au 081/51.22.17.
Dimanche 13/02	Reconnaissance du parcours de la Printanière	Parking du Collège Notre-Dame de la Paix à Erpent, Place Notre-Dame de la Paix, 5, 5010 Erpent

5^{ème} Run and Bike



Place Notre-Dame de la Paix à Erpent (à côté du collège)

Samedi 5 février 2011 à 14h



Manche du Championnat francophone de Run and Bike
Deux parcours : 10km et 16km. ! Seulement 15m d'asphalte !

**Une semaine d'abonnement au Centre Kineo offerte
à chaque participant**

Informations :

- .Accès gratuit pour les plus de 16 ans aux installations du Kineo après la course
- .Douches
- .Bike wash
- .Bar
- .Remise de prix et tirage au sort

Renseignements :

jb.mathieu@skynet.be

081/74.24.12

0479/80.13.77

Inscriptions :

- .Uniquement sur place : 12 euros/équipe (10 euros pour les membres du Challenge)
- .Secrétariat ouvert de 12h à 13h45

NUTRI 4 FIT
SPORTS & NUTRITION

Cristina,

Te voilà partie pour ton dernier trail.

Depuis que tu as rejoint la famille des «jaune et bleu» en 1999, tu nous en as laissé des souvenirs, de podium en podium, que ce soit sur 10 Kms, marathon, duathlon,... Ou que ce soit derrière ton fourneau pour nous mitonner un superbe spaghetti ou une soupe succulente. Tu étais toujours souriante et prête à rendre service aux autres même quand, toi-même, tu vivais des moments difficiles.

Malgré tes problèmes de hanche, tu as tenu à terminer tes 8 courses dans notre challenge 2010, preuve de ta pugnacité.

Ta modestie, ta bonne humeur et ton amitié resteront gravées à tout jamais dans la mémoire des membres du Running Club Namur.

Merci de remettre un grand bonjour à tous ceux qui nous ont quittés ces dernières années.
Bon vent, Adeus Cristina.

Le Comité



«Les gens ont des étoiles qui ne sont pas les mêmes. Pour les uns, qui voyagent, les étoiles sont des guides. Pour d'autres, elles ne sont rien que de petites lumières. Mais toutes ces étoiles-là se taisent. Vous, vous aurez des étoiles comme personne n'en a ... Quand vous regarderez le ciel, la nuit, puisque j'habiterai dans l'une d'elles, puisque je rirai dans l'une d'elles, alors ce sera pour vous comme si riaient toutes les étoiles. Vous aurez, vous, des étoiles qui savent rire !»

Adapté à partir d'un texte d'Antoine de Saint-Exupéry.

A DEUX, C'EST PLUS FACILE



C'était notre devise commune à Cris et moi. Elle ne s'appliquait pas qu'au sport comme ici lors de notre premier marathon à Visé en 2007 (nous en avons terminé six la main dans la main), elle s'appliquait également à nos problèmes conjugaux et familiaux qui nous ont rapprochés. Tous ceux qui l'ont côtoyée ont loué la générosité de Cristina, j'en ai largement bénéficié pendant nos trois années et demie de vie commune.

Cette petite main généreuse dans mon dos je la sens encore, j'en aurai besoin longtemps, longtemps. Merci à ce club qui nous a rapprochés, merci à vous tous qui m'avez aidé et m'aidez encore.

Sans Cristina cette devise a-t-elle encore un sens ? Bien sûr à condition de remplacer le nombre deux par celui sans cesse croissant de membres de ce club si généreux.

Benoit

Qu'est-ce qui me fait courir ?

Cher lecteur, il y a devant toi un homme assez difficile à identifier. D'un côté, il court encore assez bien, malgré son âge, mais de l'autre, après la course, il est d'une lenteur et d'une maladresse assez frappante. J'ai décidé d'assouvir ta curiosité en te racontant le pourquoi et le comment.

Pourquoi je cours ? Quel est le motif ? D'où vient-elle, cette impulsion qui me fait supporter la pluie et la neige, la chaleur et la soif, la douleur et la fatigue ? Je suis masochiste, tu dis, peut-être, mais pas dans d'autres domaines, jusqu'au-boutiste, certainement

C'est un combat à plusieurs niveaux : moi contre la distance (tiens le coup, il n'y a plus que 4 bornes), moi contre la montre (garde ce rythme, ce n'est pas le moment d'affaiblir), moi contre ces quelques kilos de trop (résidu des sucreries des dernières semaines), moi contre la douleur (ce n'est rien de grave, ça disparaîtra tout seul), moi contre les excuses (il va pleuvoir, il fera trop chaud, tu as trop d'autres choses à faire, ce n'est plus pour ton âge)

Gauche, droite, gauche, droite Compte jusqu'à cinq, après cinq pieds gauches tu auras dix mètres, fois dix et tu en auras fait cent. Courage, ça avance ! Aïe, ça monte. Et alors ? Ce n'est pas le moment de ralentir tire sur les bras, vas-y ! Voilà la descente, reprends ton souffle, respire, allonge la foulée, va « à la recherche du temps perdu ». Fais gaffe, tu prends trop de risques !

Celui qui vient de te dépasser, ne court pas vraiment plus vite que toi, niche-toi dans son sillon. Ne plie pas, les autres sont aussi fatigués. Voilà, encore deux kilomètres, « a piece of cake », ce sera fait en deux coups de cuiller à pot. La douche bien chaude t'attend. Moment suprême

Est-ce pour la coupe que je cours, pour le classement, les encouragements le long du parcours, les tapes amicales dans le dos, les félicitations après le finish ? Il y a tout cela aussi..., je ne suis pas insensible au succès.

Et pourtant, je me demande souvent qui peut être vraiment intéressé à voir souffrir un septuagénaire qui n'a plus rien à prouver, comme disent mon épouse et mes enfants.

Qu'est-ce qui me fait courir ?

Il y a quand même un autre combat que je mène depuis onze ans. Un combat sans issue qui a commencé à partir du moment où j'ai entendu le verdict irrévocable, impitoyable et injuste. Un verdict qui est tombé sans aucune forme de procès, sans témoins à décharge, sans plaider en ma faveur.

La porte du cabinet est fermée, le médecin qui a prononcé mon jugement, a disparu. Nous voilà de nouveau dans le couloir, mon épouse et moi. Je suis bouche bée, j'ai la gorge serrée. Le nom de mon ennemi se réverbère dans ma tête. Je n'entends plus rien que le nom de la maladie : Parkinson

Dorénavant, je l'appelle M. P., avec majuscule, car il est omniprésent et omnipotent. Il veut gérer ma vie 24 heures sur 24, me clouer dans un fauteuil, diminuer mes forces, me rendre la parole et les mouvements difficiles, de plus en plus. Car il est sournois et méchant. Le jour où tu penses « ça se stabilise », il avance d'un cran. Peu à peu, les mouvements, les actions les plus simples (par exemple s'habiller) deviennent une vraie corvée. Ne parlons pas des douleurs, ni des raideurs ou des tremblements.

C'est ma fierté qui m'a poussé à la contre-attaque. C'est ma volonté qui m'incite à saboter le jeu destructif, là où je peux. Voilà pourquoi je me bats, même si je n'ai aucune chance contre lui. Mais je refuse de me rendre sans coup férir. Je refuse de le laisser me réduire à une épave sans opposer une résistance.

Et les coupes, les encouragements, les conseils, même les admonitions bien intentionnées (tu es encore parti trop vite !) sont des brins d'herbe auxquels je m'accroche, dans ma lutte inégale. Chaque bonne prestation devient, dans ma tête, une petite victoire de guérilla qui aide à reconstruire, si ce n'est que partiellement, la confiance en moi.

Voilà pourquoi je cours !

Mon épouse a peut-être raison quand elle dit que je dois être le seul parkinsonien qui court encore si bien, à mon âge, après dix ans de maladie. Possible, mais ça me fait une belle jambe !

Mon rêve ? C'est que dans quelques années, on trouvera enfin un remède et que tu verras un octogénaire qui n'est plus parkinsonien, courir dans les couleurs du RC Namur, qui sont aussi celles de ma ville natale et de mon ancien club, dans le plat pays qui est le mien.

Guido

Souvenirs de l'entraînement du Nouvel An





«L'entraînement au 20e siècle»: une histoire des procédés et des méthodes (partie 4) (source: www.volodalen.com)

A la fois virevoltant, dédaigneux, implacable, attiré par les honneurs, Perce Cerruty dut sa gloire à des coureurs comme Landy et surtout Elliott. Ce dernier se retira à 22 ans invaincu en course, champion olympique du 1500m, recordman du monde du 1500m et du Mile. Il déclara plus tard que la rudesse de l'entraînement ne fut pas sans peser sur sa décision d'arrêter aussi tôt la course à pied.

Au même moment et quasiment au même endroit se trouvait un autre entraîneur aux méthodes bien différentes.

Alors que Cerruty se réclamait du fartleack suédois de Holmer, Stampfl avait élaboré un entraînement basé presque exclusivement sur l'interval training de Reindell et Gerschler. Le système qu'il avait mis au point se caractérisait par une organisation et une rationalisation extrêmes. Il comprenait 5 périodes - cross, fartleack, intervalles, répétitions, spécifique -. Le passage d'une période à l'autre se faisait de manière progressive en jouant seulement sur un ou deux paramètres de la charge de travail. Pendant plusieurs mois, un athlète pouvait répéter, chaque semaine, la même séance dont seule la vitesse de course avait varié. L'organisation et la rationalité étaient telles que les entraînements pouvaient être devinés des semaines à l'avance. Le contrôle était tel que chaque section de course devait être accomplie au chronomètre afin de ne pas dévier de l'allure prévue.

Il est intéressant de constater que l'augmentation de l'intensité constituait le fil directeur du système de Stampfl. L'amélioration des capacités des coureurs avec l'entraînement et l'allongement des temps de récupération permettaient cet accroissement des vitesses de course. En augmentant les vitesses et les récupérations, Stampfl passait du procédé de course par intervalles aux procédés connus sous le nom de fractionné (ou de répétitions ; 4ème période) et de spécifique (dernière période de l'entraînement). Nous retrouverons ce dernier type d'entraînement lorsque nous parlerons des coureurs américains.

Le contrôle et l'organisation stricts de l'entraînement tranchaient avec l'attitude de Stampfl sur les conditions de vie des coureurs. Pour lui, la course ne devait occuper qu'une partie de la vie des athlètes. Il encourageait ceux-ci à l'ouverture sociale, à l'amusement, à la découverte d'autres centres d'intérêts.

Australien un moment immigré en Angleterre, Stampfl influença le trio anglais Bannister (1er homme sous les 4' au mile), Chataway, Brasher. Il exerça également une influence sur toute une génération de coureurs en publiant, en 1955, un ouvrage consacré à l'entraînement moderne de la course à pied.

Dans la même partie du monde, un autre entraîneur proposa un style de travail prévu à l'origine pour retrouver la forme.

10 1955-1965 : un entraîneur néo-zélandais : Arthur Lydiard

Devenu obèse après une carrière de rugbyman, Lydiard décida, dans les années 40, de courir pour perdre du poids. N'étant pas prêt à souffrir le martyr pour parvenir à ses fins, il entreprit de courir de plus en plus longtemps à des allures modérées. Sa pratique fit progressivement boule de neige. L'homme seul fut rejoint par quelques jeunes dont certains devinrent de grands champions (Snell, Halberg) et par une cohorte d'hommes et de femmes décidés à retrouver la ligne par la pratique de la course à pied. La mode du jogging convivial, s'adressant à tout le monde, était lancée. C'était le début des années 60.

Il va de soi que pour amener Snell à remporter 3 titres olympiques et à battre 4 records du monde, le seul jogging ne suffisait pas. Si le système d'entraînement de Lydiard s'appuyait effectivement sur un important travail d'endurance, il ne se limitait pas à cela.

Lydiard pensait que l'endurance était le meilleur moyen de supporter le travail ultérieur de résistance et de vitesse. L'organisation de ses programmes d'entraînement suivait cette logique. Elle comprenait 4 grandes phases de travail :

- 3 mois de cross : dans un premier temps, le coureur travaillait en durée accomplissant un volume important. Dans un second temps, il augmentait l'intensité grâce à des entraînements par intervalles.
- 2 mois de courses sur route : le schéma restait le même, mais la variété des terrains faisait place à une course plus régulière et plus rapide sur la route. Cette période a été diffusée sous le nom d'entraînement «type marathon».
- 1 mois et demi de courses rapides sur collines : Pendant cette période, l'intensité de l'entraînement atteignait son maximum. Dans une séance type, un coureur réalisait des montées de colline dans un style intermédiaire entre la course et le bondissement. Arrivé au sommet, il redescendait et réalisait des répétitions de courses courtes (50 à 300m).
- 3 mois de piste : dans cette phase terminale de l'entraînement, l'athlète s'habituaient progressivement à courir aux allures de course. Pour ce faire, il utilisait de nombreux types de séances (interval training, endurance à la vitesse par des accélérations sur 50m et des récupérations sur la même distance, des courses plus rapides que la compétition sur des distances inférieures ou plus lentes sur des distances supérieures à l'épreuve...).

Nous voyons que ce système avait recours à de nombreux procédés d'entraînement :

- le footing lent comme première étape
- les variations d'allure de type fartleck (cross)
- la course en côte
- le travail de vitesse en répétitions
- l'interval training allemand
- le fractionné c'est à dire la répétition de courses entrecoupées de périodes de récupération assez importantes.

Ce dernier type d'entraînement, que nous retrouvons chez Stampfl, était particulièrement utilisé par des coureurs américains.

11 1965: le fractionné aux USA

Les conditions sociales, la vie dans les universités, les valeurs dominantes du pays ont contribué au fait qu'en dépit d'une réelle méthode unifiée, l'entraînement des coureurs américains utilisait particulièrement le procédé du fractionné.

Souvent confondu avec l'entraînement par intervalles, le fractionné en diffère par une récupération plus longue et une vitesse souvent plus soutenue. Il est vrai que les frontières séparant ces deux procédés sont extrêmement floues tant dans leur forme que dans leur histoire. Ainsi, une bonne partie de l'entraînement que Gerschler fit accomplir à Harbig relevait plus du fractionné (distances courtes - 200m réalisés à une vitesse très élevée 24») que de l'interval training.

Le couple temps de récupération - vitesse de course permet parfois de se faire une idée du procédé utilisé. Ainsi, au milieu des années 60, le quadruple recordman du monde Jim Ryun accomplissait des séances dont le volume total, allant jusqu'à 10-13 km, pouvait faire penser à de l'interval training mais dont les récupérations (3' pour des 400m, 5' pour des 800m) s'apparentaient à du travail de répétitions ou de fractions.

Pour en finir avec les systèmes d'entraînement, passons d'un bloc politique à l'autre ; allons des USA à l'union soviétique.

12 1970- 1980 : l'organisation soviétique

Ne cherchons pas un procédé unique d'entraînement du côté de l'ex URSS, les Soviétiques faisaient de tout. Ils utilisaient :

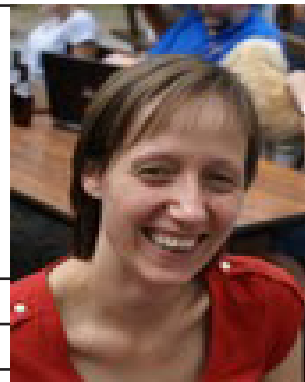
- le footing en volume pour établir une base aérobie.
- l'interval training en quantité pour asseoir les dispositions à utiliser l'oxygène
- l'interval training en qualité pour progresser vers des allures plus élevées
- du fractionné pour s'approcher des conditions de compétition
- de la vitesse prolongée (résistance) ou courte ; des exercices de relâchement et de survitesse
- de nombreuses unités de renforcement musculaire
- de la technique de course
- des exercices destinés à favoriser la récupération (relaxation...) LA SUITE DANS LE PROCHAIN TAM-TAM

Who's who du RCN



Nom	Delaunoy
Prénom	Vincent
Anniversaire	18-11-1967
Domicile	Rosières
Surnom éventuel	Vince
E-mail	vincent_delaunoy@skynet.be
Profession	Technicien gazier
Poids	82
Taille	178
Court depuis...	2002
Autres sports	Football en salle
Principales courses courues	ING Running Tour (devenu Carrefour Running Tour) Challenge du Hainaut Je me limite aux courtes distances: 5 kms en général
Meilleures performances	Louvain (décembre 2009): 4'04"/km
Meilleurs souvenirs	Restent à venir
Projet de courses	Courir jusqu'à la retraite
Rêves de courses	J'aurais aimé courir un trail ou un marathon mais, vu l'état de mes genoux, ça restera un rêve.
Plat préféré	Un bon steak-frites
Boisson préférée	Bières spéciales
Film préféré	La série des «Gendarmes»
Devise	Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas.

Who's who du RCN



Nom	Verhulst
Prénom	Maude
Anniversaire	16-07-1976
Domicile	Namur
Surnom éventuel	
E-mail	maude.verhulst@skynet.be
Profession	Architecte
Poids	68
Taille	180
Court depuis...	Octobre 2009
Autres sports	
Principales courses courues	
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	20 kms de Bruxelles en 2011
Rêves de courses	
Plat préféré	Tout ce qui est bien fait et avec plein de légumes
Boisson préférée	Eau de Spa et thé
Film préféré	
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Robert
Prénom	Rudy
Anniversaire	18-03-1967
Domicile	Floreffe
Surnom éventuel	
E-mail	rudyrobert@hotmail.com
Profession	Educateur
Poids	82
Taille	180
Court depuis...	2006
Autres sports	VTT, natation, kicker, football
Principales courses courues	Templiers, CCC, Grand Raid des Pyrénées
Meilleures performances	Aucune, rarement satisfait, meilleur après la course (autour d'une table)
Meilleurs souvenirs	Caracoles Célestes, Grand Raid des Pyrénées
Projet de courses	UTMB, Diagonale des Fous
Rêves de courses	Diagonale des Fous
Plat préféré	Steak-frites-salade
Boisson préférée	Orval
Film préféré	Les films de Clint Eastwood
Devise	2 verres, ça va; 3 ou plus, c'est encore mieux.



Rue E. Cuvelier 28 - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

**Vous êtes membre du
Running Club de Namur ?
Voyagez donc moins cher!**

Jusqu'à 5% de réduction!



ER, L.De Crooniet Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1051

* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum: €375 par personne (500€ par locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateurs et mentionnées dans les brochures, mais non cumulable avec d'autres réductions. Non valable sur Ticket Only, réservation via Internet et paiements avec des cartes de crédit.

Les membres doivent se présenter munis de cette offre au moment de la réservation.

Réduction de 5% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures de la gamme Jetair: Jetair Vacances en avion, VIP Selection, Jetair Vacances en voiture, Jetair Destinations lointaines, VTB, Citytrips (excepté Disneyland® Paris, Multicenters, extra's et Jetairfly.com).

Réduction de 3% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures suivantes: Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Mediterra, Transeurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 7Plus.

Tout pour le Jogging, l'Athlétisme et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

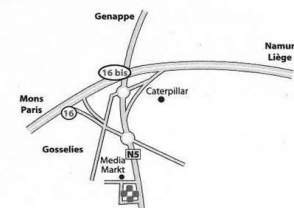
Spécialiste

- ❖ cardio-fréquencemètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

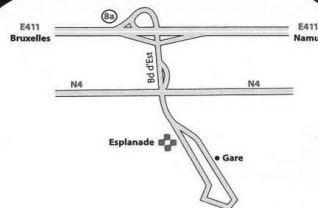
walk.run
Jogging
www.joggingplus.com



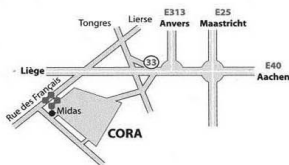
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix
6041 GOSSELIES (City Nord)
071/35 82 45
gosselies@joggingplus.com



Shopping l'Esplanade
10, place de l'Accueil
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE
010/86 15 35
ln@joggingplus.com



153, rue d'Ans
4000 ROCOURT (Parking Cora)
04/361 36 55
rocourt@joggingplus.com

**Les membres du RCNamur bénéficient d'une remise
de 15 % sur tous les achats de chaussures et de textiles
et de 10 % sur les accessoires**