

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

# LE TAM-TAM DU RCN

Running  
Club *NAMUR*

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

Mensuel N° 80, mars 2014

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

A l'attention de:



# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

**Président:** Alain Dumont 0477/68.41.74  
a.dumont@skynet.be

**Secrétaire:** Edith Baeten 0496/53.29.18  
edith.baeten@skynet.be  
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

**Trésorier:** Alain Antoine 0478/82.43.08  
alain.antoine@rcnamur.be

**Réservation club:** Marie-Paule Foulon 0497/38.54.25  
mariepaulefoulon@hotmail.com

**Responsables logistiques:** Eric Henricot 0479/89.68.43  
eric.henricot@tvcablenet.be  
Jean-Michel Judex 081/30.93.65  
jeanmijudex@swing.be

**Responsable Facebook:** Bruno Némann 0485/75.60.99  
brunonemann@gmail.com

**Webmaster:** Laurent Bailly 0498/12.48.18  
laurent@pyramide.be

**Responsable Tam Tam:** Jeremy Munaut 0499/43.96.69  
jmunaut@gmail.com

## EN PRATIQUE...

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

Adresse e-mail: [info@rcnamur.be](mailto:info@rcnamur.be)

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

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

Numéro de compte CBC: BE58 7320 0321 3579

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/RC-NAMUR/473755076057616>

# *Le mot du Président...*

Je tiens tout d'abord à remercier les membres du Club qui se sont investis dans l'organisation de la 26<sup>ème</sup> édition de la Printanière. Votre aide et votre dévouement ont largement contribué à la réussite de cette activité. Notre organisation a réuni plus de 1.200 coureurs, ce qui constitue un nouveau record. Les échos reçus sont, pour la plupart, positifs et nous tiendrons compte des remarques des différents responsables de postes pour améliorer certaines choses.

La saison 2014 est déjà bien lancée puisque 6 d'entre vous avaient déjà leurs 8 courses début mars, après le cross de Bousval.

D'après les dernières informations reçues, il est pratiquement certain que notre Trail des Vallées du Chevalier aura bien lieu le 14 juin, au départ du centre d'entraînement des Commandos de Wartet (Marche-les-Dames). Votre aide sera, dès lors, la bienvenue. Cette organisation de notre Club pourra servir de « rattrapage » pour les membres qui n'ont pas pu être présents lors de la Printanière. Nous aurons certainement l'occasion d'en reparler dans un prochain Tam-Tam.

Comme chaque année, (au moins) un voyage d'un jour sera organisé par le Club, mais la date et le lieu n'ont pas encore été décidés. Si vous avez des idées ou des souhaits, n'hésitez pas à vous manifester auprès d'un membre du Comité.

Concernant le nouveau Comité, bien que 3 nouveaux membres aient été élus, certains d'entre vous ont fait remarquer que la plupart des membres du Comité restaient les mêmes et craignaient que, de ce fait, la vie du Club ne stagne. C'est pourquoi nous avons décidé de vous donner la parole. Vous trouverez les modalités dans ce Tam-Tam. N'hésitez pas à vous faire entendre. Votre avis nous intéresse.

Pour conclure, je voudrais vous rappeler que chaque jeudi à 19h, des membres du Running Club (15 à 20 en moyenne cet hiver) se retrouvent au parc d'Amée à Jambes pour un entraînement collectif. Ce rendez-vous hebdomadaire a lieu quelques soient les conditions climatiques. L'ambiance y est toujours très agréable. Je rassure les candidats potentiels : le rythme et le degré de difficulté des parcours sont choisis de commun accord avec tous les membres présents et vous trouverez toujours un groupe qui correspond à votre niveau. N'hésitez pas à y venir nombreux. Bonne lecture de ce Tam-Tam.

A bientôt.

Guirlande.

# LE CHALLENGE RCN 2014

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Tout membre du RC Namur doit prendre part à l'**organisation de «La Printanière»**. Notre club compte sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, deux possibilités s'offrent à vous pour remplir cette condition : ou bien vous apportez votre aide à l'organisation du **Trail** du RC Namur, ou bien vous vous faites remplacer par une personne non membre du club et le signalez au comité.
2. Tout nouveau membre, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et s'étant inscrit après l'organisation de «La Printanière» est exempté de la première règle.
3. Tout membre du RC Namur doit participer à un minimum de **8 épreuves** parmi celles proposées pour pouvoir faire partie du classement interne et final du club.
4. Tout membre du RC Namur doit être **en ordre de cotisation**. Le plus tôt sera le mieux afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Tout nouveau membre du RC Namur inscrit après le 31 mars et ayant déjà participé, avant cette date, à plusieurs courses du challenge interne, ne se verra attribuer que les points incombant aux 2 dernières courses. Il devra par ailleurs transmettre au comité son temps et sa position dans le classement.
6. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances** proposées sont prises en compte pour celui-ci, pour autant que ne soit courue qu'une seule de ces distances. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-Tam.



### Les Hivernales10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
120	DELAUNOY Vincent	1	101	0:46:03	13,03 Km/H
225	VIGNERON Sabine	2	90	0:50:37	11,85 Km/H
318	NAZE Olivier	3	82	0:54:03	11,10 Km/H
402	NEMANN Bruno	4	75	0:56:48	10,56 Km/H
466	BAETEN Edith	5	70	0:58:38	10,23 Km/H
541	DELOBBE Isabelle	6	65	1:00:46	9,87 Km/H
605	BALTUS Pascal	7	61	1:02:22	9,62 Km/H
620	GILON Elodie	8	60	1:02:51	9,55 Km/H
621	GILON Marc	9	60	1:02:51	9,55 Km/H
711	ANTOINE Alain	10	52	1:05:58	9,10 Km/H

### Les Hivernales20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
98	MASSART Jean-Christophe	1	122	1:25:23	14,05 Km/H
150	BIERNAUX Benoit	2	117	1:29:11	13,46 Km/H
161	MASURE Alexandre	3	116	1:29:52	13,35 Km/H
238	COLPAERT Guido	4	111	1:34:08	12,75 Km/H
286	WIGNY Sabine	5	107	1:36:40	12,41 Km/H
308	COOREMANS Guy	6	106	1:37:43	12,28 Km/H
380	DERESE Eddy	7	101	1:41:36	11,81 Km/H
389	MATHY Jean-Luc	8	101	1:41:54	11,78 Km/H
564	MOHIMONT Nathalie	9	92	1:49:00	11,01 Km/H
588	FALQUE John	10	90	1:50:34	10,85 Km/H
900	MASSART Maryn	11	56	2:17:27	8,73 Km/H

### Jogging de La Hulpe

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
94	MASSART Jean-Christophe	1	112	0:52:38	14,14 Km/H
119	BIERNAUX Benoit	2	110	0:53:36	13,88 Km/H
252	COLPAERT Guido	3	100	0:58:08	12,80 Km/H
357	DELAUNOY Vincent	4	94	1:01:05	12,18 Km/H
535	DUCAT Joel	5	86	1:05:10	11,42 Km/H
624	VIGNERON Sabine	6	81	1:07:28	11,03 Km/H
628	RIGUELLE Eric	7	81	1:07:36	11,01 Km/H
640	KIPS David	8	80	1:07:57	10,95 Km/H
712	NEMANN Bruno	9	76	1:10:09	10,61 Km/H
817	BERGHEM Marc	10	68	1:14:05	10,04 Km/H
1048	ANTOINE Alain	11	50	1:23:05	8,95 Km/H
1131	MASSART Maryn	12	32	1:31:35	8,12 Km/H

### Jogging de Alsche en Refaill5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	DELAUNOY Vincent	1	108	0:24:02	12,48 Km/H
3	MARTIN Laurent	2	105	0:24:31	12,24 Km/H
5	JUDEX Arthur	3	104	0:24:59	12,01 Km/H
7	LIBOIS Joachim	4	98	0:26:15	11,43 Km/H
8	MILET Mathieu	5	96	0:26:55	11,15 Km/H
9	JUDEX Julien	6	91	0:28:01	10,71 Km/H
13	MASSART Maryn	7	81	0:30:28	9,85 Km/H
14	LIBOIS Quentin	8	79	0:30:47	9,75 Km/H
15	LIBOIS Olivier	9	79	0:30:48	9,74 Km/H
20	ANTOINE Carine	10	68	0:33:38	8,92 Km/H
37	AGIE Marc	11	41	0:40:04	7,49 Km/H
39	STEPHENNE Daniel	12	36	0:41:06	7,30 Km/H
44	LIBOIS Axel	13	32	0:42:10	7,11 Km/H

### Jogging de Alsche en Refaill11

<u>Clasificaci3n</u>	<u>Nombre</u>	<u>Clasificaci3n Club</u>	<u>Puntos</u>	<u>Tempo</u>	<u>Velocidad</u>
9	LAINÉ Dany	1	114	0:46:05	14,97 Km/H
13	BIERNAUX Benoit	2	111	0:47:20	14,58 Km/H
15	LUPCIN Patrick	3	110	0:47:45	14,45 Km/H
20	MASURE Alexandre	4	108	0:48:52	14,12 Km/H
21	BEUFAY Francois	5	107	0:49:10	14,03 Km/H
24	MASSART Corentin	6	105	0:49:56	13,82 Km/H
27	DAMOISAUX Pascal	7	104	0:50:18	13,72 Km/H
30	JUDEX Jean-Michel	8	104	0:50:29	13,67 Km/H
34	VAN DER LINDEN Paul	9	102	0:51:18	13,45 Km/H
39	PUYLAERT Dominique	10	100	0:52:20	13,18 Km/H
41	DESQUEPER Benoit	11	99	0:52:45	13,08 Km/H
42	VAN KELST Luc	12	99	0:52:50	13,06 Km/H
43	MASSART Jean-Christophe	13	97	0:53:45	12,84 Km/H
47	THIRY Marie	14	95	0:54:28	12,67 Km/H
52	NAZE Olivier	15	91	0:56:26	12,23 Km/H
54	GILON Marc	16	90	0:56:50	12,14 Km/H
55	MOHIMONT Nathalie	17	89	0:57:02	12,10 Km/H
59	LABBE Christian	18	88	0:57:27	12,01 Km/H
61	GILAIN Philippe	19	88	0:57:38	11,97 Km/H
62	BADO Mathieu	20	87	0:57:57	11,91 Km/H
73	DUMONT Alain	21	78	1:01:53	11,15 Km/H
74	DALL'OCA Benjamin	22	78	1:02:00	11,13 Km/H
80	VAN LAER Nadine	23	76	1:03:10	10,92 Km/H
81	HENRICOT Eric	24	76	1:03:11	10,92 Km/H
84	FAGNANT Martine	25	70	1:05:46	10,49 Km/H
86	BAETEN Edith	26	69	1:05:56	10,47 Km/H
87	DELAUNOY Anne-Michele	27	69	1:05:57	10,46 Km/H
91	DUBOIS Vincent	28	65	1:07:40	10,20 Km/H
96	BEUFAY Luc	29	62	1:09:02	10,00 Km/H
104	ANTOINE Alain	30	57	1:11:37	9,63 Km/H
121	KEPENINE Julie	31	40	1:18:59	8,74 Km/H

**Athénée Jambes6**

<u>Classé</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
27	MERVEILLE Marc	1	98	0:23:20	13,89 Km/H
29	MARTIN Laurent	2	95	0:23:58	13,52 Km/H
76	MASSART Maryn	3	73	0:28:37	11,32 Km/H
82	MERVEILLE Cindy	4	71	0:28:58	11,19 Km/H
85	DEVRIENT Felix	5	70	0:29:11	11,10 Km/H
86	FALQUE Romain	6	69	0:29:25	11,01 Km/H
100	JAUMOTTE Caroline	7	66	0:30:04	10,78 Km/H
121	BOURLET Nicolas	8	60	0:31:23	10,32 Km/H
134	MILET Sarah	9	55	0:32:27	9,98 Km/H
138	ANTOINE Carine	10	54	0:32:35	9,94 Km/H
174	STIENLET Pascale	11	43	0:35:02	9,25 Km/H
218	SPOIDEN Nadine	12	21	0:39:45	8,15 Km/H
225	KOK Claudine	13	10	0:41:59	7,72 Km/H
244	PAULUS Bruno	14	9,1	0:50:36	6,40 Km/H
249	GHAICHATE Amal	15	9,1	0:59:08	5,48 Km/H
251	BODART Andre	16	9,1	1:00:23	5,37 Km/H

**Athénée Jambes12**

<u>Classé</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	PERPETE Jacky	1	122	0:51:55	14,91 Km/H
23	DUBOIS Pascal	2	117	0:54:46	14,13 Km/H
46	FONDAIRE Gilles	3	111	0:57:39	13,43 Km/H
49	ACUSILAS Jean-Yves	4	111	0:58:07	13,32 Km/H
53	ARNOULD Sébastien	5	110	0:58:26	13,25 Km/H
56	MONIOTTE Gabriel	6	109	0:58:41	13,19 Km/H
75	GOFFINET Florence	7	106	1:00:28	12,80 Km/H
83	DIEUDONNE Anne	8	104	1:01:28	12,59 Km/H
86	MASSART Corentin	9	104	1:01:39	12,55 Km/H
95	COLPAERT Guido	10	102	1:02:32	12,38 Km/H
97	DEMOULIN Brigitte	11	102	1:02:39	12,35 Km/H
99	RELEKOM Mathieu	12	102	1:02:41	12,35 Km/H

103	LAMOTTE Jean-Christophe	13	102	1:02:54	12,31 Km/H
125	CUVELIER Serge	14	99	1:04:11	12,06 Km/H
129	PUYLAERT Dominique	15	99	1:04:22	12,02 Km/H
132	DELAUNOY Vincent	16	98	1:04:42	11,96 Km/H
142	MASSART Jean-Christophe	17	96	1:05:54	11,75 Km/H
146	MATHY Jean-Luc	18	95	1:06:11	11,69 Km/H
151	FALQUE John	19	95	1:06:27	11,65 Km/H
177	DAMOISAUX Pascal	20	92	1:07:49	11,41 Km/H
181	GILAIN Philippe	21	92	1:08:06	11,37 Km/H
182	ROBAYE Eddy	22	92	1:08:13	11,35 Km/H
188	LABBE Christian	23	91	1:08:36	11,28 Km/H
191	GILON Marc	24	91	1:08:48	11,25 Km/H
215	DESQUEPER Benoit	25	87	1:10:42	10,95 Km/H
226	DE VRIENDT Jeffry	26	85	1:12:00	10,75 Km/H
227	BIERNAUX Benoit	27	84	1:12:06	10,74 Km/H
228	MOHIMONT Nathalie	28	84	1:12:07	10,73 Km/H
229	DEMEULENAERE Ludovic	29	84	1:12:07	10,73 Km/H
240	POELMANS Dominique	30	82	1:13:11	10,58 Km/H
241	HARDENNE Joel	31	82	1:13:17	10,56 Km/H
249	GILLARD Benoit	32	81	1:13:46	10,49 Km/H
270	PENSIS Henry	33	78	1:15:17	10,28 Km/H
276	GILAIN Morgan	34	78	1:15:33	10,24 Km/H
280	ARNOULD Sylvie	35	78	1:15:44	10,22 Km/H
281	DEVRIENT Xavier	36	78	1:15:44	10,22 Km/H
282	JASSOGNE Claudy	37	77	1:15:45	10,22 Km/H
288	LIBERTIAUX Anne	38	76	1:16:40	10,10 Km/H
289	JUDEX Jean-Michel	39	76	1:16:41	10,09 Km/H
293	ALEXIS Kristel	40	74	1:17:32	9,98 Km/H
313	BERGHEM Marc	41	69	1:20:16	9,64 Km/H
320	SOH TSIMGNE Andre	42	68	1:20:56	9,56 Km/H
321	DUMONT Alain	43	68	1:20:56	9,56 Km/H
322	WEYDERS Marcel	44	67	1:21:10	9,54 Km/H
326	COLAS Sabine	45	67	1:21:22	9,51 Km/H
338	BAETEN Edith	46	64	1:22:58	9,33 Km/H

366	FOULON Marie-Paule	47	57	1:26:44	8,92 Km/H
385	DUBOIS Vincent	48	44	1:33:45	8,26 Km/H
388	ANTOINE Alain	49	41	1:35:08	8,14 Km/H

#### Le cross de Bousval5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
08	MERVEILLE Marc	1	97	0:20:54	14,35 Km/H
11	LIBOIS Joachim	2	93	0:21:38	13,87 Km/H
24	REIJAS Erika	3	75	0:25:08	11,94 Km/H
26	REIJAS-LOPEZ Juan Carlos	4	73	0:25:25	11,80 Km/H
28	MERVEILLE Cindy	5	65	0:26:52	11,17 Km/H
32	DELOBBE Isabelle	6	61	0:27:47	10,80 Km/H
52	NOSSAINT Leo	7	42	0:31:14	9,61 Km/H
53	WATTIEZ Raphaëlle	8	42	0:31:14	9,61 Km/H
65	AGIE Marc	9	24	0:34:38	8,66 Km/H
68	LIBOIS Axel	10	11	0:37:06	8,09 Km/H
69	LIBOIS Quentin	11	11	0:37:06	8,09 Km/H
76	SARITAS Emine	12	8,5	0:40:00	7,50 Km/H
77	KOK Claudine	13	8,5	0:40:00	7,50 Km/H
80	PAULUS Bruno	14	8,5	0:42:25	7,07 Km/H

#### Le cross de Bousval14

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
48	MASSIN Charlie	1	118	1:00:03	14,29 Km/H
62	MASSART Jean-Christophe	2	116	1:01:23	13,98 Km/H
82	LAINÉ Dany	3	113	1:02:56	13,63 Km/H
111	BIERNAUX Benoit	4	110	1:04:52	13,23 Km/H
134	MASURE Alexandre	5	108	1:05:55	13,02 Km/H
146	ROBERT Rudy	6	107	1:06:33	12,89 Km/H
161	TRULLEMANS Alain	7	106	1:07:08	12,78 Km/H
182	COLPAERT Guido	8	103	1:08:36	12,51 Km/H
183	JUDEX Jean-Michel	9	103	1:08:37	12,50 Km/H
209	DIEUDONNE Anne	10	101	1:09:49	12,29 Km/H
212	MASSART Corentin	11	101	1:09:58	12,26 Km/H
219	CUVELIER Serge	12	100	1:10:24	12,19 Km/H

221	NOSSAINT Philippe	13	100	1:10:29	12,17 Km/H
226	DERESE Eddy	14	100	1:10:44	12,13 Km/H
233	WIGNY Sabine	15	100	1:10:52	12,11 Km/H
260	NAZE Olivier	16	98	1:11:58	11,92 Km/H
280	MATHY Jean-Luc	17	96	1:13:03	11,75 Km/H
306	DELAUNOY Vincent	18	94	1:14:04	11,58 Km/H
322	MOHIMONT Nathalie	19	92	1:15:07	11,42 Km/H
328	THIRY Marie	20	92	1:15:30	11,36 Km/H
336	GILON Marc	21	91	1:15:45	11,33 Km/H
337	MELCHIOR Benjamin	22	91	1:15:48	11,32 Km/H
347	DE VRIENDT Jeffry	23	90	1:16:10	11,26 Km/H
351	LABBE Christian	24	90	1:16:14	11,25 Km/H
379	VIGNERON Sabine	25	88	1:17:29	11,07 Km/H
411	PENSIS Henry	26	85	1:19:28	10,80 Km/H
448	BADO Mathieu	27	81	1:21:27	10,53 Km/H
484	GREGOIRE Aude	28	78	1:23:34	10,27 Km/H
514	LIBERTIAUX Anne	29	75	1:25:04	10,09 Km/H
523	SCHEYVEN Geneviève	30	74	1:25:48	10,00 Km/H
531	NEMANN Bruno	31	74	1:25:59	9,98 Km/H
541	HENRICOT Eric	32	73	1:26:24	9,93 Km/H
542	VAN LAER Nadine	33	73	1:26:24	9,93 Km/H
551	BAETEN Edith	34	72	1:26:51	9,88 Km/H
563	FAGNANT Martine	35	70	1:28:12	9,73 Km/H
573	MASSART Maryn	36	69	1:28:44	9,67 Km/H
574	TALLIER Jeanny	37	69	1:28:50	9,66 Km/H
584	DELAUNOY Anne-Michèle	38	68	1:29:26	9,59 Km/H
588	LIBOIS Olivier	39	67	1:29:51	9,55 Km/H
589	LIBOIS Sophie	40	67	1:29:51	9,55 Km/H
590	DUMONT Alain	41	67	1:29:53	9,55 Km/H
609	ETIENNE Christian	42	65	1:31:12	9,41 Km/H
660	CORDONNIER Vincent	43	54	1:37:07	8,83 Km/H
668	NOEL Miguel	44	54	1:37:35	8,79 Km/H
676	BRISON Nathalie	45	53	1:37:52	8,77 Km/H
682	ANTOINE Alain	46	49	1:40:27	8,54 Km/H
700	FOULON Marie-Paule	47	26	1:53:26	7,56 Km/H

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2014

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 15/03/14	15h30	Les Etourneaux	5 -10	Namur	Centre sportif, rue des Etourneaux, 5004 BOUGE
Sa 22/03/14	14h30	Jogging d'Asty-Moulin	6-12		ITN Namur
Di 30/03/14	10h	Offrez-moi la lune	5,3 - 10,8 -21,6	Namur	Raffinerie Tirlemont S.A., Route de la Bruyère 3, 5310 EGHEZEE
Di 6/04/14	10h30 ou 10h45	La Sebastian	5-11,5	Namur/V&C	Ecole de la Communauté française, rue A. Parmentier 1, 5020 VEDRIN
Ve 18/04/14	20h	Corrida de Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Sa 19/04/14	16h00	Chimay	4,8-13,4	Delhalle	Rue de Virelles, Chimay
Di 27/04/14	11h ou 11h15	Les Foulées de St Jo	5,3-10,6	Namur/ V&C	Complexe sportif, chaussée de Gramptinne 12, 5340 GESVES
Je 1/05/14	10h45	Jogging du Foyer St François	4 -12,5	Namur	Foyer St François, rue Louis Loiseau, 5000 NAMUR
Sa 03/05/14	15h00	Rund um der See	6-21	Delhalle	Butgenbach Worriken
Sa 10/05/14	10h15	Trophée AEDES	5-10-20	Namur	Citadelle de Namur, Route des Canons
Sa 17/05/14	15h00	Les 3 Frontières	6-17,5	Delhalle	Rue du Patronage, 53, La Calamine
Di 18/05/14	10h	20kms de Bruxelles	20		Esplanade du Cinquantenaire, BRUXELLES
Di 25/05/14	10h30	Parc et château	7-13	Vals et Châteaux	Rue de Chérumont, Bioul
Je 29/05/14	15h00	Jogging du Buchet	10,5	BW	Rue des Combattants, Bierges

Di 8/06/14	15h00	La Châtellaine	14,054	Delhalle	Hôtel de Ville, Place du marché, 6200 CHATELET
Lu 9/06/14	10h30	Trophée de la Marlagne	15-30	Namur	Ecole Hôtelière de Namur
Sa 21/06/14	14h00	Forêt d'Anlier	7-19	Delhalle	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Ve 27/06/14	20h00	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vandervelde 8, FLAWINNE
Di 06/07/14	10h00	Jogging des Bouffiois	4,5-12,5	Vals et Châteaux	Place de France, BOUFFIOULX
Ve 11/07/14	19h00	Jogging de Godinne	10	Gauloise	GODINNE
Di 13/07/14	16h30	Jogging du Sabot	6-12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Ve 18/07/14	20h00	Jogging d'Hasrière	5-11	Gauloise	Rue Marcel Lespagne, HASTIERE
Sa 19/07/14	15h00	Jogging de la Fraternité	4,7-9,3	Vals et Châteaux	Rue de Presle, VILLERS-POTERIE
Sa 26/07/14	16h	L'Ardennaise	8,5-21,7	Delhalle	Rue du Centre, LOUETTE SAINT PIERRE
Sa 2/08/14	16h00	Jogging des Copiches	4-11	Gauloise	BLAIMONT
Di 03/08/14	11h00	Barbecue du RCN	4-8		Barbecue Central, CHEVETOGNE
Di 17/08/14	10h30	La Miaou	5-10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comognes de LOYERS
Di 24/08/14	10h00	Sart-Eustache	7-11,4	Vals et Châteaux	Place Communale, SART-EUSTACHE
Di 31/08/14	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1-21,9	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT
Di 07/09/14	10h30 ou 10h35	Malonne	5-11,2	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 14/09/14	10h ou 11h	Namur	5-11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Sa 20/09/14	15h00	La Forestière	6-14	Delhalle	Route d'Ath, JURBISE
Sa 27/09/14	11h30	Erpent	5-10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Sa 4/10/14	15h00	La Mosane	10	Namur	Centre ADEPS, JAMBES
Sa 11/10/14	16h00	Les Tidges d'Havlonidje	4,6-11,7	Condrusien	Hall Omnisport, HAVELANGE
Di 12/04/14	10h30	Les Gozettis	7-15	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 18/10/14	17h00	Jogging de Maillen	5-10		Centre sportif, MAILLEN
Sa 25/10/14	15h00	La Croix-Rouge	5-10	Namur-Gauloise	Hall Omnisport, TEMPLOUX

# Catalogue des tenues RCN

Singlet : sans prénom dans le dos : 25€  
Singlet : avec prénom dans le dos : 30€



T-shirt manches longues avec prénom dans le dos : 50€



T-shirt manches courtes avec prénom dans le dos : 30€



Short femme : 25€



Short homme : 25€



Cuissard court : 25€



Caleçon : 25€



T-shirt: 25€



Cuissard mi-long : 25€



Casquette : 10€



Sweat homme (bleu) : 25€



Sweat femme (blanc) : 25€



# Commande de tenues du RC Namur

Tous les six mois, le Comité a décidé d'organiser des commandes groupées de tenues personnalisées du club, c'est-à-dire le singlet et le t-shirt en manches courtes ou longues avec votre prénom/surnom. Ces commandes auront lieu en avril et en octobre.

Il est toujours possible d'acheter les autres tenues du club toute l'année. Dans le même temps, le moment est venu de vider le stock de tenues restantes. Vous trouverez, ci-joint, la liste des tenues disponibles ainsi que les tailles dont nous disposons.

Pour passer votre commande, les membres du club désireux de recevoir les magnifiques tenues du club sont priés de contacter Edith par mail ([edith.baeten@skynet.be](mailto:edith.baeten@skynet.be)) en communiquant l'article souhaité et la taille. Pour faciliter le travail, essayez de n'envoyer qu'un mail avec toutes les informations nécessaires.

Pour la prochaine commande groupée, nous vous demandons de fournir votre demande pour la fin du mois de mars.

Tee-shirt bleu foncé - 25 euros	
Taille	Quantité
S	1
M	2
L	3

Caleçon long – 25 euros	
Taille	Quantité
XS	5
S	9
M	7
L	7
XL	4
XXL	1

Casquette – 10 euros	
Taille	Quantité
unique	
	12

Singlet homme - 25 euros	
Taille	Quantité
S	4
M	1
L	4
XXL	4

Short homme – 25 euros	
Taille	Quantité
S	5
M	5
L	2
XL	5

Singlet femme – 25 euros	
Taille	Quantité
S	2
M	5
L	5

Short femme – 25 euros	
Taille	Quantité
S	1
XL	2

Cuissard court– 25 euros	
Taille	Quantité
L	6
XL	3
XXL	3

Caleçon 3/4 – 25 euros	
Taille	Quantité
S	3
XL	2
XXL	1

Sweat homme (bleu) – 25 euros	
Taille	Quantité
S	1
L	4
XL	8
XXL	2

Gilet femme (blanc) – 25 euros	
Taille	Quantité
S	4
L	4
XL	5

R90 – 60 euros	
Taille	Quantité
M	16
L	17
XL	14

# REFERENDUM

COMME VOUS LE SAVEZ, DEPUIS LE 25 JANVIER DERNIER, UN NOUVEAU COMITÉ A ÉTÉ ÉLU. CE NOUVEAU COMITÉ SE PROPOSE DE VOUS DONNER LA PAROLE AFIN QUE VOUS PUISSIEZ EXPRIMER VOS IDÉES CONCERNANT CE QUE VOUS VOUDRIEZ VOIR CHANGER OU AMÉLIORER, CERTAINES CHOSES QUE VOUS VOUDRIEZ VOIR METTRE EN PLACE, CERTAINES ACTIVITÉS QUI VOUS PLAIRAIENT, ETC.

N'HÉSITÉZ DONC PAS À SOUMETTRE VOS IDÉES, VOS PROPOSITIONS, VOS SUGGESTIONS PAR MAIL À GUIRLANDE À L'ADRESSE [A.DUMONT@SKYNET.BE](mailto:A.DUMONT@SKYNET.BE) POUR FIN MARS.

LORS DE SA PROCHAINE RÉUNION, QUI A LIEU LE 1<sup>ER</sup> AVRIL, LE COMITÉ ANALYSERA VOS RÉPONSES ET FERA CE QUI EST EN SON POUVOIR POUR RÉPONDRE À VOS ATTENTES.

N'oubliez pas de vous mettre en ordre **pour l'année 2014** en payant la cotisation de **20€** sur le compte du RCN

**BE58 7320 0321 3579.**

Les membres désirant recevoir le TAM-TAM par voie électronique peuvent également se manifester auprès de la rédaction.



## Une grande première...

Tout a commencé le 19 mai 2013. Pour les 50 ans de Marie, les 10 runprunettes que nous sommes plaçons chacune un « Bon pour.... » dans une boîte-cadeau. La consigne est simple : « Chaque 19 du mois, tu tires au sort un de tes cadeaux ! ».

Le 19 janvier, BINGO : « Bon pour une Printanière avec toi... ». Mmh !!! C'est dans un mois jour pour jour. Fini de rigoler. On se grouille et on intensifie l'entraînement. Ce qui signifie pour nous : on passe de 1h00 à 1h30, et ce, 2 fois par semaine.

Le 9 février, une semaine avant le jour « J », nous sommes invitées par notre Edith, du Running Club, à faire la reconnaissance du parcours. Nous sommes loin d'imaginer à quel point cette initiative est positive. En effet, le fait de découvrir le parcours avant l'heure va nous permettre de mieux appréhender notre défi.

15 février. Le grand jour est arrivé. Il est 14h29. Petite boule au ventre juste le temps de le dire. Et nous voilà parties. Nous démarrons à trois et nous arriverons à trois ! Une règle à suivre coûte que coûte : nous parcourons les 15km700 dans l'esprit « Trail », c'est-à-dire que nous pouvons marcher dans les côtes ;-) Ouf !

Toute la nuit, la pluie n'a pas cessé et maintenant grand ciel bleu. Tout se passe très bien. « Parcours vallonné sur chemins forestiers et routes de campagne » disaient-ils dans le calendrier des Joggings. Et ils n'ont pas menti... **Ma-gni-fi-que !!!** Le parcours est varié. Les ravitaillements et les encouragements sont les bienvenus.

Nous gambadons joyeusement sur le plat. Nous dévalons fièrement les descentes. Nous trottinons gentiment en discutant dans les montées. Enfin dans les petites...

1h52' plus tard, c'est déjà fini... Nous profitons alors d'une après-course très conviviale et bien méritée...

Qui aurait pu dire que nous y prendrions goût. Promis, nous remettons cela l'an prochain. Et d'ici-là, quelques joggings vont émailler nos week-ends.

Merci au Running Club pour l'avant, le pendant et l'après-course ! Et merci à Marie...

Joëlle

# Notre Printanière 2014





# Le groupe Yahoo du RC Namur

Le RCN compte de plus en plus de membres. Entre les nouveaux et les anciens, il peut être utile de rappeler que le Club dispose d'un groupe Yahoo.

Mais qu'est-ce-qu'un groupe Yahoo?

Il s'agit d'une «plateforme» via laquelle les informations du club sont diffusées aux membres. Via ce groupe, vous pouvez ainsi diffuser largement des informations (sur des courses), des demandes (de covoiturage), des classements et encore pleins d'autres choses. Mais pour utiliser ce service, il faut être inscrit au groupe et à la liste de diffusion.

Vous souhaitez participer au groupe Yahoo du club ? L'inscription est rapide et facile !

## Rejoindre un groupe

1. Connectez-vous [Yahoo Groupes](#)
2. Choisissez un groupe que vous aimeriez rejoindre (utilisez le répertoire de Yahoo Groupes ou recherchez un groupe par sujet) --> en tapant «Namur» dans l'outil de recherche, ça fonctionne
3. Cliquez sur le nom du groupe
4. Cliquez sur Rejoindre le groupe
5. Définissez vos préférences d'adhésion (votre profil public, l'adresse mail, la remise de messages, etc.)
6. Cliquez sur Envoyer la demande.

## Répondre à une invitation

1. Ouvrez le mail d'invitation du groupe que vous souhaitez rejoindre
2. Cliquez sur Rejoindre le groupe
3. Dans la page de description du groupe qui apparaît, cliquez sur Rejoindre ce groupe

## Inscription à la liste de diffusion d'un groupe

L'inscription à la liste de diffusion d'un groupe signifie que vous ne recevrez que les mails du groupe, de sorte que vous n'aurez pas accès à toutes les fonctionnalités web du groupe (telles que les photos, les fichiers, les liens, les sondages, le calendrier, etc), sauf si vous choisissez de [l'activer ultérieurement](#).

1. Envoyez un mail vide à [groupname-subscribe@yahoogleroups.com](mailto:groupname-subscribe@yahoogleroups.com)

Remarque : Remplacez nomdugroupe par le nom de groupe actuel. Vous recevrez une confirmation email avant du groupe

2. Répondez au mail de confirmation pour activer votre inscription.

# Who's who du RCN



Nom	Moniotte
Prénom	Gabriel
Anniversaire	20-06-1970
Domicile	Boninne
Surnom éventuel	Gabri
E-Mail	dgb3131@hotmail.com
Profession	Conducteur de trains
Poids	70
Taille	168
Court depuis...	Mai 1997
Autres sports	Ski, vélo
Principales courses courues	4 Cîmes du Pays de Herve 2008, 20km BXL (12 fois)
Meilleures perfs	1h17'48 aux 20km Bxl 2007
Meilleurs souvenirs	Course des falaises en France
Projet de courses	Atteindre la 500e cette année (plus que 14)
Rêves de courses	
Plat préféré	Macaroni au salami
Boisson préférée	Eau
Film préféré	La grande vadrouille
Devise	

# Who's who du RCN



Nom	Massart
Prénom	Maryn
Anniversaire	12-03-1995
Domicile	Profondeville
Surnom éventuel	Mimie
E-Mail	maryn.massart@gmail.com
Profession	Étudiante
Poids	58
Taille	170
Court depuis...	Septembre 2013
Autres sports	
Principales courses courues	Corrida
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Les hivernales de Bruxelles
Projet de courses	
Rêves de courses	Un marathon
Plat préféré	Macaroni jambon fromage
Boisson préférée	Sangria
Film préféré	Orgueil et préjugés
Devise	Ajouter de la vie aux jours si tu ne sais pas ajouter de jours à la vie

# Who's who du RCN



Nom	DEVRIENT
Prénom	Xavier
Anniversaire	27/07/1970
Domicile	Malonne
Surnom éventuel	Pacha
E-Mail	Bigblue.dev@hotmail.com
Profession	Militaire
Poids	Varie entre 92 et 103...
Taille	185
Court depuis...	1986
Autres sports	Autrefois : foot, volley, rugby...
Principales courses courues	Marathon de Paris (2005, 2006, 2007), marathon de Bruxelles (2013), 20 Km Bastogne (2013), l'Ardennaise (2013), ...
Meilleures perfs	Pas de "perf", mais je n'abandonne jamais
Meilleurs souvenirs	Marathon de Paris 2005
Projet de courses	Marathons de Berlin, Amsterdam, Rotterdam, Londres, ...
Rêves de courses	-
Plat préféré	Pâtes
Boisson préférée	Cointreau
Film préféré	Y'en a trop que pour faire un choix...
Devise	Ne jamais faire le jour même ce qu'on peut faire faire par un autre le lendemain

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

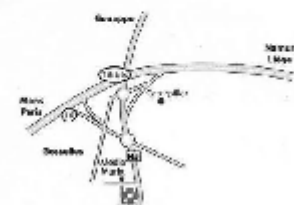
Spécialiste

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

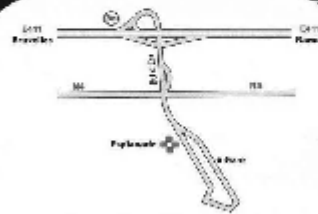
walk • run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



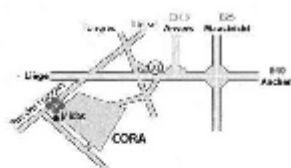
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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  
lln@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**