

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 81, avril 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>

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

Numéro de compte CBC: BE58 7320 0321 3579

# *Le mot du Président...*

La saison 2014 bat son plein puisqu'une vingtaine d'entre vous avaient déjà leurs 8 courses après la Sébastian.

C'est maintenant officiel, 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. Un lien vers le tableau des différentes tâches se trouve sur la première page de notre site Internet. N'hésitez pas à le consulter et à contacter Alain Antoine, Alain Trullemans ou Marc Timsonet pour leur donner vos disponibilités. Ce trail peut servir de « rattrapage » pour les membres qui n'ont pas pu être présents lors de la Printanière.

Le premier voyage de notre Club aura lieu à La Calamine (course du challenge Delhalle) le 17 mai. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans ce Tam-Tam. Le délai étant relativement court, ne traînez pas à vous inscrire si vous êtes intéressés. Nous avons des idées pour un deuxième voyage pour lequel nous sommes en train de nous renseigner.

Dans le Tam-Tam précédent, nous avons décidé de vous donner la parole via un référendum suite à la crainte de certains que la vie du Club ne stagne. Nous avons tout de même reçu ... une réponse.

Avec l'accord de son auteur, je vous en fais part :

**« En lisant le Tam-Tam, j'ai été quelque peu heurtée par le 'mot du Président' relatant que certains craignaient que le club stagne à cause du non renouveau du staff !**

**Sache qu'en ce qui me concerne, je suis très satisfaite, au contraire, de la continuité du staff qui me propose un club qui répond parfaitement à mes attentes. J'ai envie de dire : 'Ne changez rien !'.**

**Même si tout est toujours perfectible, si des surprises font toujours plaisir, vous assumez votre tâche avec professionnalisme et je n'ai qu'une chose à vous dire, à vous tous : 'Merci du temps que vous passez pour nous permettre de courir le cœur léger de tout souci d'organisation. Je n'ajouterai qu'une chose, il est plus facile de rouspéter que de s'investir, au fil des semaines, dans l'organisation du club! J'espère que ces critiques ne vous ont pas atteints. J'avais envie d'écrire ces quelques mots car je sais combien la critique est aisée et peut blesser; le plombier que je suis en sait quelque chose !!! »**

De la part du Comité, merci à ce membre enthousiaste. Ne cherchez pas qui est ce plombier, c'est bien sûr une profession d'emprunt afin que vous ne puissiez pas le reconnaître.

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.



## DERNIER RAPPEL

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**

Ce Tam Tam sera le dernier pour ceux qui n'ont pas encore payé leur cotisation 2014 (le rond rouge sur l'étiquette signifie que vous n'avez pas encore payé)

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

### Chaumont Gistoux12

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>              | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 81              | MASSART Jean-Christophe | 1               | 113           | 0:51:30      | 14,21 Km/H     |
| 117             | ACUSILAS Jean-Yves      | 2               | 110           | 0:53:16      | 13,74 Km/H     |
| 154             | JUDEX Jean-Michel       | 3               | 106           | 0:55:06      | 13,28 Km/H     |
| 171             | DIEUDONNE Anne          | 4               | 104           | 0:55:55      | 13,09 Km/H     |
| 173             | COLPAERT Guido          | 5               | 104           | 0:56:03      | 13,06 Km/H     |
| 196             | NOSSAINT Philippe       | 6               | 102           | 0:56:57      | 12,85 Km/H     |
| 222             | MASSART Corentin        | 7               | 100           | 0:57:55      | 12,64 Km/H     |
| 263             | CUVELIER Serge          | 8               | 97            | 0:59:27      | 12,31 Km/H     |
| 385             | MATHY Jean-Luc          | 9               | 90            | 1:03:08      | 11,59 Km/H     |
| 389             | MOHIMONT Nathalie       | 10              | 89            | 1:03:21      | 11,55 Km/H     |
| 390             | BIERNAUX Benoit         | 11              | 89            | 1:03:21      | 11,55 Km/H     |
| 437             | DUBOIS Vincent          | 12              | 86            | 1:05:00      | 11,26 Km/H     |
| 442             | HENRICOT Eric           | 13              | 86            | 1:05:09      | 11,24 Km/H     |
| 467             | KIPS David              | 14              | 84            | 1:05:53      | 11,11 Km/H     |
| 473             | DUCAT Joel              | 15              | 84            | 1:06:01      | 11,09 Km/H     |
| 475             | VIGNERON Sabine         | 16              | 84            | 1:06:05      | 11,08 Km/H     |
| 483             | NEMANN Bruno            | 17              | 83            | 1:06:25      | 11,02 Km/H     |
| 499             | LIBOIS Olivier          | 18              | 82            | 1:06:57      | 10,93 Km/H     |
| 717             | VAN LAER Nadine         | 19              | 66            | 1:14:46      | 9,79 Km/H      |
| 768             | MASSART Maryn           | 20              | 62            | 1:16:38      | 9,55 Km/H      |
| 826             | BAILLY Laurent          | 21              | 57            | 1:19:20      | 9,23 Km/H      |
| 962             | SPOIDEN Nadine          | 22              | 23            | 1:35:52      | 7,64 Km/H      |
| 972             | AGIE Marc               | 23              | 19,3          | 1:50:18      | 6,64 Km/H      |
| 973             | CORDONNIER Vincent      | 24              | 19,3          | 1:50:18      | 6,64 Km/H      |

### Chaumont Gistoux5

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>        | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 10              | DELAUNOY Vincent  | 1               | 88            | 0:21:03      | 15,39 Km/H     |
| 12              | MERVEILLE Marc    | 2               | 78            | 0:22:45      | 14,24 Km/H     |
| 14              | LIBOIS Joachim    | 3               | 73            | 0:23:41      | 13,68 Km/H     |
| 30              | MERVEILLE Cindy   | 4               | 50            | 0:27:39      | 11,72 Km/H     |
| 40              | VASSAUX Michael   | 5               | 38            | 0:29:54      | 10,84 Km/H     |
| 41              | PUISSANT Julie    | 6               | 37            | 0:29:58      | 10,81 Km/H     |
| 52              | WATTIEZ Raphaëlle | 7               | 32            | 0:30:56      | 10,47 Km/H     |
| 70              | ANTOINE Alain     | 8               | 17            | 0:33:34      | 9,65 Km/H      |
| 92              | LIBOIS Axel       | 9               | 9,1           | 0:39:26      | 8,22 Km/H      |
| 93              | LIBOIS Quentin    | 10              | 9,1           | 0:39:27      | 8,21 Km/H      |
| 98              | KOK Claudine      | 11              | 9,1           | 0:43:52      | 7,39 Km/H      |

### Jogging des Etournaux10

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>               | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 7               | VAN LEENDERT Christopher | 1               | 118           | 0:35:00      | 17,14 Km/H     |
| 8               | BROSSARD Eric            | 2               | 118           | 0:35:06      | 17,09 Km/H     |
| 20              | PERPETE Jacky            | 3               | 109           | 0:38:13      | 15,70 Km/H     |
| 22              | DUBOIS Pascal            | 4               | 109           | 0:38:22      | 15,64 Km/H     |
| 28              | LAINÉ Dany               | 5               | 107           | 0:39:08      | 15,33 Km/H     |
| 32              | FONDAIRE Gilles          | 6               | 106           | 0:39:31      | 15,18 Km/H     |
| 40              | ARNOULD Sébastien        | 7               | 103           | 0:40:31      | 14,81 Km/H     |
| 42              | GERLACHE Mathieu         | 8               | 102           | 0:40:51      | 14,69 Km/H     |
| 43              | MASURE Alexandre         | 9               | 102           | 0:40:54      | 14,67 Km/H     |
| 52              | DAMOISAUX Pascal         | 10              | 100           | 0:41:28      | 14,47 Km/H     |
| 56              | EVRAARD Christophe       | 11              | 98            | 0:42:11      | 14,22 Km/H     |
| 62              | MONIOTTE Gabriel         | 12              | 98            | 0:42:16      | 14,20 Km/H     |
| 65              | JUDEX Jean-Michel        | 13              | 95            | 0:43:14      | 13,88 Km/H     |
| 71              | PUYLAERT Dominique       | 14              | 94            | 0:43:41      | 13,74 Km/H     |
| 73              | RELEKOM Stéphane         | 15              | 94            | 0:43:49      | 13,69 Km/H     |
| 74              | DEMOULIN Brigitte        | 16              | 93            | 0:43:57      | 13,65 Km/H     |
| 75              | CUVELIER Serge           | 17              | 93            | 0:44:02      | 13,63 Km/H     |
| 84              | VAN DER LINDEN Paul      | 18              | 90            | 0:45:06      | 13,30 Km/H     |

|     |                       |    |    |         |            |
|-----|-----------------------|----|----|---------|------------|
| 85  | DERESE Eddy           | 19 | 90 | 0:45:13 | 13,27 Km/H |
| 89  | MATHY Jean-Luc        | 20 | 89 | 0:45:33 | 13,17 Km/H |
| 92  | GOFFIN Gerald         | 21 | 88 | 0:45:59 | 13,05 Km/H |
| 94  | WIGNY Sabine          | 22 | 87 | 0:46:10 | 13,00 Km/H |
| 95  | VAN KELST Luc         | 23 | 87 | 0:46:18 | 12,96 Km/H |
| 97  | FALQUE John           | 24 | 86 | 0:46:45 | 12,83 Km/H |
| 102 | HENRICOT Eric         | 25 | 84 | 0:47:28 | 12,64 Km/H |
| 103 | GILON Marc            | 26 | 82 | 0:48:00 | 12,50 Km/H |
| 106 | GILAIN Philippe       | 27 | 81 | 0:48:13 | 12,44 Km/H |
| 118 | COLIGNON Charles      | 28 | 79 | 0:48:59 | 12,25 Km/H |
| 120 | MOHIMONT Nathalie     | 29 | 79 | 0:49:02 | 12,24 Km/H |
| 124 | DUBOIS Vincent        | 30 | 78 | 0:49:18 | 12,17 Km/H |
| 142 | BADO Mathieu          | 31 | 75 | 0:50:32 | 11,87 Km/H |
| 153 | VIGNERON Sabine       | 32 | 73 | 0:51:13 | 11,71 Km/H |
| 159 | LIBOIS Olivier        | 33 | 72 | 0:51:44 | 11,60 Km/H |
| 161 | PENSIS Henry          | 34 | 71 | 0:51:59 | 11,54 Km/H |
| 167 | SOH TSIMGNE André     | 35 | 69 | 0:52:39 | 11,40 Km/H |
| 170 | TIMSONET Marc         | 36 | 69 | 0:52:51 | 11,35 Km/H |
| 171 | MALBECQ Stéphane      | 37 | 68 | 0:52:56 | 11,34 Km/H |
| 172 | DEVRIENT Xavier       | 38 | 68 | 0:53:01 | 11,32 Km/H |
| 178 | ARNOULD Sylvie        | 39 | 67 | 0:53:19 | 11,25 Km/H |
| 179 | MASSART Maryn         | 40 | 67 | 0:53:23 | 11,24 Km/H |
| 180 | DESSEILLE Ernest      | 41 | 67 | 0:53:29 | 11,22 Km/H |
| 185 | GILAIN Morgan         | 42 | 66 | 0:53:39 | 11,18 Km/H |
| 189 | HARDENNE Joel         | 43 | 66 | 0:53:45 | 11,16 Km/H |
| 198 | LAZARON Noemie        | 44 | 61 | 0:55:34 | 10,80 Km/H |
| 199 | DELAUNOY Anne-Michèle | 45 | 61 | 0:55:36 | 10,79 Km/H |
| 205 | LIBERTIAUX Anne       | 46 | 60 | 0:55:58 | 10,72 Km/H |
| 206 | FAGNANT Martine       | 47 | 60 | 0:56:03 | 10,70 Km/H |
| 207 | LUPCIN Patrick        | 48 | 60 | 0:56:04 | 10,70 Km/H |
| 208 | JAUMOTTE Caroline     | 49 | 60 | 0:56:05 | 10,70 Km/H |
| 212 | MUNAUT Jérémy         | 50 | 59 | 0:56:16 | 10,66 Km/H |
| 214 | VAN LAER Nadine       | 51 | 58 | 0:56:43 | 10,58 Km/H |
| 217 | BAETEN Edith          | 52 | 57 | 0:57:09 | 10,50 Km/H |

|     |                     |    |    |         |            |
|-----|---------------------|----|----|---------|------------|
| 224 | COLAS Sabine        | 53 | 54 | 0:58:02 | 10,34 Km/H |
| 236 | NEMANN Bruno        | 54 | 50 | 0:59:38 | 10,06 Km/H |
| 245 | BRISON Nathalie     | 55 | 47 | 1:00:44 | 9,88 Km/H  |
| 256 | WEYDERS Marcel      | 56 | 45 | 1:01:30 | 9,76 Km/H  |
| 257 | ANTOINE Alain       | 57 | 44 | 1:01:48 | 9,71 Km/H  |
| 273 | FOULON Marie-Paule  | 58 | 35 | 1:04:55 | 9,24 Km/H  |
| 278 | BALTUS Pascal       | 59 | 32 | 1:06:16 | 9,05 Km/H  |
| 280 | LIBOIS Sophie       | 60 | 31 | 1:06:21 | 9,04 Km/H  |
| 281 | ROBAYE Cathy        | 61 | 31 | 1:06:23 | 9,04 Km/H  |
| 294 | LACROIX Marie-Agnes | 62 | 15 | 1:12:16 | 8,30 Km/H  |
| 295 | BAUDELET Fabienne   | 63 | 15 | 1:12:18 | 8,30 Km/H  |

### Jogging des Etournaux5

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>        | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 11              | JUDEX Arthur      | 1               | 86            | 0:22:38      | 13,25 Km/H     |
| 12              | DELAUNOY Vincent  | 2               | 85            | 0:22:45      | 13,19 Km/H     |
| 25              | JUDEX Julien      | 3               | 72            | 0:25:14      | 11,89 Km/H     |
| 27              | MILET Mathieu     | 4               | 69            | 0:25:46      | 11,64 Km/H     |
| 34              | BOURLET Nicolas   | 5               | 62            | 0:27:09      | 11,05 Km/H     |
| 42              | LIBOIS Quentin    | 6               | 54            | 0:28:38      | 10,48 Km/H     |
| 44              | DELOBBE Isabelle  | 7               | 52            | 0:28:57      | 10,36 Km/H     |
| 51              | FALQUE Romain     | 8               | 50            | 0:29:21      | 10,22 Km/H     |
| 54              | ANTOINE Carine    | 9               | 46            | 0:30:06      | 9,97 Km/H      |
| 56              | WATTIEZ Raphaëlle | 10              | 43            | 0:30:44      | 9,76 Km/H      |
| 59              | MILET Sarah       | 11              | 39            | 0:31:21      | 9,57 Km/H      |
| 78              | DEVRIENT Felix    | 12              | 30            | 0:33:10      | 9,05 Km/H      |
| 99              | NOSSAINT Léo      | 13              | 18            | 0:35:18      | 8,50 Km/H      |
| 100             | NOSSAINT Philippe | 14              | 18            | 0:35:19      | 8,49 Km/H      |
| 115             | STEPHENNE Daniel  | 15              | 8,5           | 0:37:50      | 7,93 Km/H      |
| 120             | SPOIDEN Nadine    | 16              | 8,5           | 0:38:58      | 7,70 Km/H      |
| 121             | KOK Claudine      | 17              | 8,5           | 0:39:59      | 7,50 Km/H      |
| 123             | LIBOIS Axel       | 18              | 8,5           | 0:42:36      | 7,04 Km/H      |
| 125             | GOUJON Gérard     | 19              | 8,5           | 0:42:50      | 7,00 Km/H      |
| 127             | PAULUS Bruno      | 20              | 8,5           | 0:48:00      | 6,25 Km/H      |

## ITN12

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>               | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 3               | VAN LEENDERT Christopher | 1               | 126           | 0:42:06      | 17,10 Km/H     |
| 9               | MASSIN Charlie           | 2               | 118           | 0:45:31      | 15,82 Km/H     |
| 17              | ARNOULD Sébastien        | 3               | 112           | 0:48:19      | 14,90 Km/H     |
| 18              | BIERNAUX Benoit          | 4               | 111           | 0:49:03      | 14,68 Km/H     |
| 27              | ACUSILAS Jean-Yves       | 5               | 109           | 0:49:56      | 14,42 Km/H     |
| 28              | DAMOISAUX Pascal         | 6               | 108           | 0:50:10      | 14,35 Km/H     |
| 32              | EVRARD Christophe        | 7               | 107           | 0:50:45      | 14,19 Km/H     |
| 33              | BEUFAY Francois          | 8               | 107           | 0:50:46      | 14,18 Km/H     |
| 34              | MASSART Corentin         | 9               | 107           | 0:50:47      | 14,18 Km/H     |
| 41              | RELEKOM Stéphane         | 10              | 103           | 0:52:39      | 13,68 Km/H     |
| 43              | MONIOTTE Gabriel         | 11              | 102           | 0:52:56      | 13,60 Km/H     |
| 44              | MASSART Jean-Christophe  | 12              | 102           | 0:53:00      | 13,58 Km/H     |
| 46              | CUVELIER Serge           | 13              | 102           | 0:53:11      | 13,54 Km/H     |
| 47              | DERESE Eddy              | 14              | 101           | 0:53:17      | 13,51 Km/H     |
| 48              | DIEUDONNE Anne           | 15              | 101           | 0:53:28      | 13,47 Km/H     |
| 53              | DEMOULIN Brigitte        | 16              | 100           | 0:53:55      | 13,35 Km/H     |
| 63              | NAZE Olivier             | 17              | 98            | 0:54:47      | 13,14 Km/H     |
| 65              | MATHY Jean-Luc           | 18              | 98            | 0:54:48      | 13,14 Km/H     |
| 67              | FALQUE John              | 19              | 96            | 0:55:37      | 12,95 Km/H     |
| 74              | GILON Marc               | 20              | 95            | 0:56:14      | 12,80 Km/H     |
| 81              | MOHIMONT Nathalie        | 21              | 94            | 0:56:54      | 12,65 Km/H     |
| 88              | DUCAT Joel               | 22              | 92            | 0:57:32      | 12,51 Km/H     |
| 94              | DUBOIS Vincent           | 23              | 91            | 0:57:55      | 12,43 Km/H     |
| 107             | LIBOIS Olivier           | 24              | 88            | 0:59:20      | 12,13 Km/H     |
| 115             | THIRY Catherine          | 25              | 87            | 0:59:57      | 12,01 Km/H     |
| 116             | TIMSONET Marc            | 26              | 86            | 1:00:18      | 11,94 Km/H     |
| 117             | NEMANN Bruno             | 27              | 86            | 1:00:20      | 11,93 Km/H     |
| 118             | DALL'OCA Benjamin        | 28              | 86            | 1:00:21      | 11,93 Km/H     |
| 129             | SCHEYVEN Geneviève       | 29              | 83            | 1:01:57      | 11,62 Km/H     |
| 130             | HARDENNE Joel            | 30              | 83            | 1:01:58      | 11,62 Km/H     |
| 131             | TRULLEMANS Alain         | 31              | 82            | 1:02:00      | 11,61 Km/H     |
| 135             | COLIGNON Charles         | 32              | 81            | 1:02:27      | 11,53 Km/H     |

|     |                    |    |    |         |            |
|-----|--------------------|----|----|---------|------------|
| 139 | FAUCON Michel      | 33 | 79 | 1:03:33 | 11,33 Km/H |
| 140 | DEVRIENT Xavier    | 34 | 79 | 1:03:38 | 11,31 Km/H |
| 150 | FAGNANT Martine    | 35 | 77 | 1:04:36 | 11,15 Km/H |
| 151 | LUPCIN Patrick     | 36 | 77 | 1:04:36 | 11,15 Km/H |
| 155 | MASSART Maryn      | 37 | 75 | 1:05:16 | 11,03 Km/H |
| 169 | BAETEN Edith       | 38 | 69 | 1:08:06 | 10,57 Km/H |
| 170 | COLAS Sabine       | 39 | 69 | 1:08:13 | 10,55 Km/H |
| 171 | TALLIER Jeanny     | 40 | 69 | 1:08:15 | 10,55 Km/H |
| 184 | TRASSART Nadège    | 41 | 65 | 1:09:49 | 10,31 Km/H |
| 185 | GREGOIRE Aude      | 42 | 64 | 1:10:15 | 10,25 Km/H |
| 190 | BALTUS Pascal      | 43 | 62 | 1:11:12 | 10,11 Km/H |
| 201 | ANTOINE Alain      | 44 | 58 | 1:13:10 | 9,84 Km/H  |
| 214 | FOULON Marie-Paule | 45 | 51 | 1:16:33 | 9,41 Km/H  |
| 215 | WEYDERS Marcel     | 46 | 51 | 1:16:34 | 9,40 Km/H  |
| 251 | AGIE Marc          | 47 | 23 | 1:29:07 | 8,08 Km/H  |

#### **ITN6**

| <b><u>Clasgéné</u></b> | <b><u>Nom</u></b>   | <b><u>ClasClub</u></b> | <b><u>Points</u></b> | <b><u>Temps</u></b> | <b><u>Vitesse</u></b> |
|------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| 14                     | DELAUNOY Vincent    | 1                      | 95                   | 0:29:28             | 13,85 Km/H            |
| 15                     | MERVEILLE Marc      | 2                      | 95                   | 0:29:34             | 13,80 Km/H            |
| 16                     | MARTIN Laurent      | 3                      | 94                   | 0:29:52             | 13,66 Km/H            |
| 18                     | LIBOIS Joachim      | 4                      | 92                   | 0:30:15             | 13,49 Km/H            |
| 22                     | NOSSAINT Philippe   | 5                      | 91                   | 0:30:39             | 13,31 Km/H            |
| 43                     | BOURLET Nicolas     | 6                      | 73                   | 0:35:09             | 11,61 Km/H            |
| 44                     | GANY Nicky          | 7                      | 72                   | 0:35:28             | 11,50 Km/H            |
| 57                     | MERVEILLE Cindy     | 8                      | 66                   | 0:36:59             | 11,03 Km/H            |
| 63                     | VASSAUX Michael     | 9                      | 63                   | 0:37:48             | 10,79 Km/H            |
| 79                     | DELOBBE Isabelle    | 10                     | 57                   | 0:39:20             | 10,37 Km/H            |
| 86                     | WATTIEZ Raphaëlle   | 11                     | 55                   | 0:39:47             | 10,26 Km/H            |
| 97                     | BERGHEM Marc        | 12                     | 52                   | 0:40:35             | 10,05 Km/H            |
| 160                    | SAINT-HUBERT Daniel | 13                     | 31                   | 0:45:56             | 8,88 Km/H             |
| 163                    | DEVRIENT Felix      | 14                     | 22                   | 0:48:08             | 8,48 Km/H             |
| 238                    | LIBOIS Axel         | 15                     | 11,2                 | 0:52:33             | 7,76 Km/H             |
| 239                    | LIBOIS Quentin      | 16                     | 11,2                 | 0:52:36             | 7,76 Km/H             |

|     |                     |    |      |         |           |
|-----|---------------------|----|------|---------|-----------|
| 272 | PAULUS Bruno        | 17 | 11,2 | 0:58:01 | 7,03 Km/H |
| 273 | BAUDELET Fabienne   | 18 | 11,2 | 0:58:18 | 7,00 Km/H |
| 274 | LACROIX Marie-Agnes | 19 | 11,2 | 0:58:19 | 7,00 Km/H |

#### Offrez moi la Lune21

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>        | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 2               | BROSSARD Eric     | 1               | 132           | 1:25:15      | 15,20 Km/H     |
| 28              | BIERNAUX Benoit   | 2               | 103           | 1:50:29      | 11,73 Km/H     |
| 38              | MOHIMONT Nathalie | 3               | 92            | 2:00:04      | 10,79 Km/H     |

#### Offrez moi la Lune5

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>       | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 35              | BOURLET Nicolas  | 1               | 64            | 0:27:42      | 12,13 Km/H     |
| 43              | FALQUE Romain    | 2               | 57            | 0:28:56      | 11,61 Km/H     |
| 45              | PUISSANT Julie   | 3               | 56            | 0:29:10      | 11,52 Km/H     |
| 49              | DELOBBE Isabelle | 4               | 54            | 0:29:31      | 11,38 Km/H     |
| 64              | PAULUS Benoît    | 5               | 45            | 0:31:13      | 10,76 Km/H     |
| 85              | DEVRIENT Felix   | 6               | 36            | 0:32:59      | 10,19 Km/H     |
| 105             | BEAUFAY Luc      | 7               | 27            | 0:34:49      | 9,65 Km/H      |
| 170             | SPOIDEN Nadine   | 8               | 9,4           | 0:39:50      | 8,44 Km/H      |
| 180             | GHAICHATE Amal   | 9               | 9,4           | 0:42:39      | 7,88 Km/H      |
| 189             | BODART André     | 10              | 9,4           | 0:46:10      | 7,28 Km/H      |
| 191             | CATOUL Myriam    | 11              | 9,4           | 1:15:53      | 4,43 Km/H      |

### Offrez moi la Lune10

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>               | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 4               | VAN LEENDERT Christopher | 1               | 125           | 0:38:43      | 16,74 Km/H     |
| 9               | PERPETE Jacky            | 2               | 117           | 0:42:03      | 15,41 Km/H     |
| 14              | DUBOIS Pascal            | 3               | 115           | 0:43:02      | 15,06 Km/H     |
| 19              | FONDAIRE Gilles          | 4               | 112           | 0:44:04      | 14,70 Km/H     |
| 22              | GERLACHE Mathieu         | 5               | 111           | 0:44:25      | 14,59 Km/H     |
| 29              | MASURE Alexandre         | 6               | 109           | 0:45:24      | 14,27 Km/H     |
| 42              | JUDEX Jean-Michel        | 7               | 102           | 0:48:23      | 13,39 Km/H     |
| 45              | DERESE Eddy              | 8               | 101           | 0:48:44      | 13,30 Km/H     |
| 46              | BEAUFAY Francois         | 9               | 101           | 0:48:48      | 13,28 Km/H     |
| 47              | DELAUNOY Vincent         | 10              | 101           | 0:48:52      | 13,26 Km/H     |
| 49              | RELEKOM Stéphane         | 11              | 100           | 0:49:14      | 13,16 Km/H     |
| 50              | CUVELIER Serge           | 12              | 100           | 0:49:22      | 13,13 Km/H     |
| 52              | DIEUDONNE Anne           | 13              | 99            | 0:49:42      | 13,04 Km/H     |
| 54              | ACUSILAS Jean-Yves       | 14              | 99            | 0:49:48      | 13,01 Km/H     |
| 66              | MATHY Jean-Luc           | 15              | 97            | 0:50:39      | 12,79 Km/H     |
| 76              | RELEKOM Mathieu          | 16              | 95            | 0:51:22      | 12,62 Km/H     |
| 77              | FALQUE John              | 17              | 95            | 0:51:26      | 12,60 Km/H     |
| 84              | GOFFINET Florence        | 18              | 94            | 0:51:53      | 12,49 Km/H     |
| 94              | NICOLAS Jean-Marc        | 19              | 91            | 0:53:03      | 12,21 Km/H     |
| 105             | DALL'OCA Benjamin        | 20              | 89            | 0:53:50      | 12,04 Km/H     |
| 118             | GILAIN Philippe          | 21              | 87            | 0:54:51      | 11,81 Km/H     |
| 137             | GILLARD Benoit           | 22              | 84            | 0:55:56      | 11,59 Km/H     |
| 157             | DEVRIENT Xavier          | 23              | 80            | 0:57:33      | 11,26 Km/H     |
| 165             | LIBOIS Olivier           | 24              | 78            | 0:58:37      | 11,05 Km/H     |
| 177             | MALBECQ Stéphane         | 25              | 74            | 1:00:24      | 10,73 Km/H     |
| 182             | LIBERTIAUX Anne          | 26              | 72            | 1:01:13      | 10,59 Km/H     |
| 184             | GREGOIRE Aude            | 27              | 71            | 1:01:36      | 10,52 Km/H     |
| 190             | JAUMOTTE Caroline        | 28              | 69            | 1:02:28      | 10,37 Km/H     |
| 192             | VASSAUX Michael          | 29              | 68            | 1:02:39      | 10,34 Km/H     |
| 233             | TRASSART Nadège          | 30              | 57            | 1:07:22      | 9,62 Km/H      |
| 235             | BERGHEM Marc             | 31              | 57            | 1:07:26      | 9,61 Km/H      |

|     |                    |    |    |         |           |
|-----|--------------------|----|----|---------|-----------|
| 237 | DUMONT Alain       | 32 | 57 | 1:07:31 | 9,60 Km/H |
| 268 | WEYDERS Marcel     | 33 | 47 | 1:11:33 | 9,06 Km/H |
| 275 | KEPENNE Julie      | 34 | 47 | 1:11:49 | 9,02 Km/H |
| 282 | FOULON Marie-Paule | 35 | 45 | 1:12:23 | 8,95 Km/H |
| 295 | EFFINIER Maud      | 36 | 43 | 1:13:34 | 8,81 Km/H |
| 314 | DEGUELDRE Georges  | 37 | 34 | 1:17:12 | 8,39 Km/H |
| 315 | ADAM Eric          | 38 | 34 | 1:17:13 | 8,39 Km/H |

### La Sebastian1

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>               | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 2               | VAN LEENDERT Christopher | 1               | 128           | 0:40:25      | 17,07 Km/H     |
| 10              | PERPETE Jacky            | 2               | 121           | 0:43:28      | 15,87 Km/H     |
| 17              | DUBOIS Pascal            | 3               | 117           | 0:45:17      | 15,24 Km/H     |
| 29              | ARNOULD Sébastien        | 4               | 114           | 0:46:34      | 14,82 Km/H     |
| 35              | GERLACHE Mathieu         | 5               | 113           | 0:47:03      | 14,67 Km/H     |
| 43              | BIERNAUX Benoit          | 6               | 112           | 0:47:43      | 14,46 Km/H     |
| 49              | MASURE Alexandre         | 7               | 111           | 0:48:03      | 14,36 Km/H     |
| 51              | ACUSILAS Jean-Yves       | 8               | 111           | 0:48:16      | 14,30 Km/H     |
| 54              | DAMOISAUX Pascal         | 9               | 110           | 0:48:34      | 14,21 Km/H     |
| 70              | COLPAERT Guido           | 10              | 108           | 0:49:31      | 13,93 Km/H     |
| 78              | PUYLAERT Dominique       | 11              | 105           | 0:50:45      | 13,60 Km/H     |
| 81              | CUVELIER Serge           | 12              | 105           | 0:50:56      | 13,55 Km/H     |
| 96              | DIEUDONNE Anne           | 13              | 103           | 0:51:33      | 13,39 Km/H     |
| 120             | MATHY Jean-Luc           | 14              | 99            | 0:53:37      | 12,87 Km/H     |
| 124             | MASSART Corentin         | 15              | 99            | 0:53:45      | 12,84 Km/H     |
| 125             | WIGNY Sabine             | 16              | 98            | 0:53:48      | 12,83 Km/H     |
| 126             | DUBOIS Vincent           | 17              | 98            | 0:53:50      | 12,82 Km/H     |
| 129             | DEMOULIN Brigitte        | 18              | 98            | 0:54:07      | 12,75 Km/H     |
| 131             | FONDAIRE Gilles          | 19              | 98            | 0:54:09      | 12,74 Km/H     |
| 147             | ROBAYE Eddy              | 20              | 95            | 0:55:12      | 12,50 Km/H     |
| 153             | DESQUEPER Benoît         | 21              | 94            | 0:55:37      | 12,41 Km/H     |
| 158             | HENRICOT Eric            | 22              | 94            | 0:55:56      | 12,34 Km/H     |
| 160             | LAINE Claudine           | 23              | 93            | 0:56:07      | 12,30 Km/H     |
| 188             | THIRY Catherine          | 24              | 90            | 0:57:31      | 12,00 Km/H     |

|     |                         |    |       |         |            |
|-----|-------------------------|----|-------|---------|------------|
| 189 | DUCAT Joel              | 25 | 90    | 0:57:34 | 11,99 Km/H |
| 205 | LABBE Christian         | 26 | 88    | 0:58:26 | 11,81 Km/H |
| 227 | NAZE Olivier            | 27 | 86    | 0:59:33 | 11,59 Km/H |
| 244 | HENROTEAUX Daniel       | 28 | 83    | 1:00:42 | 11,37 Km/H |
| 257 | DESSEILLE Ernest        | 29 | 81    | 1:01:46 | 11,17 Km/H |
| 271 | TIMSONET Marc           | 30 | 79    | 1:02:44 | 11,00 Km/H |
| 276 | ARNOULD Sylvie          | 31 | 78    | 1:03:01 | 10,95 Km/H |
| 277 | POELMANS Dominique      | 32 | 78    | 1:03:02 | 10,95 Km/H |
| 278 | LIBERTIAUX Anne         | 33 | 78    | 1:03:03 | 10,94 Km/H |
| 280 | DE VRIENDT Jeffry       | 34 | 78    | 1:03:17 | 10,90 Km/H |
| 287 | VAN LAER Nadine         | 35 | 75    | 1:04:22 | 10,72 Km/H |
| 288 | GREGOIRE Aude           | 36 | 75    | 1:04:24 | 10,71 Km/H |
| 290 | DUMONT Alain            | 37 | 74    | 1:04:46 | 10,65 Km/H |
| 307 | ALEXIS Kristel          | 38 | 72    | 1:05:54 | 10,47 Km/H |
| 308 | MASSART Jean-Christophe | 39 | 72    | 1:05:55 | 10,47 Km/H |
| 324 | BAETEN Edith            | 40 | 69    | 1:06:56 | 10,31 Km/H |
| 334 | WEYDERS Marcel          | 41 | 68    | 1:07:40 | 10,20 Km/H |
| 339 | BERGHEM Marc            | 42 | 67    | 1:08:08 | 10,13 Km/H |
| 345 | MASSART Maryn           | 43 | 66    | 1:08:42 | 10,04 Km/H |
| 352 | BRISON Nathalie         | 44 | 64    | 1:09:36 | 9,91 Km/H  |
| 371 | BALTUS Pascal           | 45 | 60    | 1:11:11 | 9,69 Km/H  |
| 388 | PENSIS Henry            | 46 | 58    | 1:12:17 | 9,55 Km/H  |
| 410 | ADAM Eric               | 47 | 45    | 1:17:56 | 8,85 Km/H  |
| 412 | GERLACHE Carine         | 48 | 45    | 1:17:56 | 8,85 Km/H  |
| 413 | DEGUELDRE Georges       | 49 | 43    | 1:18:51 | 8,75 Km/H  |
| 417 | ANTOINE Alain           | 50 | 38    | 1:21:10 | 8,50 Km/H  |
| 422 | BAUDELET Fabienne       | 51 | 18,25 | 1:37:58 | 7,04 Km/H  |
| 423 | LACROIX Marie-Agnes     | 52 | 18,25 | 1:37:58 | 7,04 Km/H  |

### Corrida de Dinant

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>              | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 72              | ARNOULD Sébastien       | 1               | 104           | 0:38:13      | 15,70 Km/H     |
| 103             | BIERNAUX Benoit         | 2               | 100           | 0:39:43      | 15,11 Km/H     |
| 120             | COLPAERT Guido          | 3               | 98            | 0:40:26      | 14,84 Km/H     |
| 156             | MASSART Jean-Christophe | 4               | 93            | 0:42:01      | 14,28 Km/H     |
| 172             | MASSART Corentin        | 5               | 91            | 0:42:41      | 14,06 Km/H     |
| 173             | RELEKOM Stéphane        | 6               | 91            | 0:42:45      | 14,04 Km/H     |
| 183             | DEMOULIN Brigitte       | 7               | 90            | 0:43:02      | 13,94 Km/H     |
| 212             | FALQUE John             | 8               | 87            | 0:44:12      | 13,57 Km/H     |
| 218             | DAMOISAUX Pascal        | 9               | 86            | 0:44:21      | 13,53 Km/H     |
| 219             | DUBOIS Vincent          | 10              | 86            | 0:44:22      | 13,52 Km/H     |
| 260             | GILAIN Philippe         | 11              | 81            | 0:46:07      | 13,01 Km/H     |
| 282             | DUCAT Joel              | 12              | 80            | 0:46:33      | 12,89 Km/H     |
| 308             | LIBOIS Joachim          | 13              | 76            | 0:47:43      | 12,57 Km/H     |
| 361             | DEVRIENT Xavier         | 14              | 70            | 0:49:51      | 12,04 Km/H     |
| 370             | VASSAUX Michael         | 15              | 69            | 0:50:18      | 11,93 Km/H     |
| 394             | NEMANN Bruno            | 16              | 67            | 0:50:55      | 11,78 Km/H     |
| 407             | SOH TSIMGNE André       | 17              | 66            | 0:51:28      | 11,66 Km/H     |
| 418             | ALEXIS Kristel          | 18              | 65            | 0:51:48      | 11,58 Km/H     |
| 421             | MASSART Maryn           | 19              | 64            | 0:52:06      | 11,52 Km/H     |
| 445             | PUISSANT Julie          | 20              | 60            | 0:53:18      | 11,26 Km/H     |
| 456             | BOURLET Nicolas         | 21              | 58            | 0:53:57      | 11,12 Km/H     |
| 499             | LIBOIS Sophie           | 22              | 49            | 0:57:04      | 10,51 Km/H     |
| 500             | LIBOIS Olivier          | 23              | 49            | 0:57:08      | 10,50 Km/H     |
| 534             | ANTOINE Alain           | 24              | 43            | 0:59:23      | 10,10 Km/H     |
| 538             | BALTUS Pascal           | 25              | 39            | 1:00:40      | 9,89 Km/H      |

### Chimay5

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>       | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 37              | MILET Mathieu    | 1               | 73            | 0:23:08      | 12,45 Km/H     |
| 74              | NOSSAINT Léo     | 2               | 52            | 0:26:48      | 10,75 Km/H     |
| 82              | WATTIEZ Raphaele | 3               | 47            | 0:27:38      | 10,42 Km/H     |
| 96              | MILET Sarah      | 4               | 41            | 0:28:42      | 10,03 Km/H     |
| 180             | PAULUS Bruno     | 5               | 8,2           | 0:40:53      | 7,04 Km/H      |

## Chimay14

| <u>Clasgéné</u> | <u>Nom</u>              | <u>ClasClub</u> | <u>Points</u> | <u>Temps</u> | <u>Vitesse</u> |
|-----------------|-------------------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 38              | ROBAYE Eddy             | 1               | 119           | 0:57:17      | 14,87 Km/H     |
| 158             | MASSART Jean-Christophe | 2               | 105           | 1:05:19      | 13,04 Km/H     |
| 159             | MASSART Corentin        | 3               | 105           | 1:05:20      | 13,04 Km/H     |
| 168             | VAN DER LINDEN Paul     | 4               | 104           | 1:05:56      | 12,92 Km/H     |
| 210             | NOSSAINT Philippe       | 5               | 100           | 1:07:58      | 12,54 Km/H     |
| 226             | DEMOULIN Brigitte       | 6               | 100           | 1:08:26      | 12,45 Km/H     |
| 253             | DETROZ Luc              | 7               | 97            | 1:10:00      | 12,17 Km/H     |
| 283             | DE VRIENDT Jeffry       | 8               | 94            | 1:11:24      | 11,93 Km/H     |
| 301             | LABBE Christian         | 9               | 93            | 1:12:11      | 11,80 Km/H     |
| 333             | THIRY Marie             | 10              | 91            | 1:13:21      | 11,62 Km/H     |
| 376             | MOHIMONT Nathalie       | 11              | 87            | 1:15:15      | 11,32 Km/H     |
| 377             | BIERNAUX Benoit         | 12              | 87            | 1:15:15      | 11,32 Km/H     |
| 378             | DESSEILLE Ernest        | 13              | 87            | 1:15:20      | 11,31 Km/H     |
| 380             | DUBOIS Vincent          | 14              | 87            | 1:15:29      | 11,29 Km/H     |
| 395             | MARTIN Isabelle         | 15              | 86            | 1:16:20      | 11,16 Km/H     |
| 423             | MELCHIOR Benjamin       | 16              | 84            | 1:17:25      | 11,01 Km/H     |
| 475             | BRIFFEUIL Pascal        | 17              | 79            | 1:20:15      | 10,62 Km/H     |
| 483             | BADO Mathieu            | 18              | 77            | 1:20:52      | 10,54 Km/H     |
| 487             | LIBOIS Joachim          | 19              | 77            | 1:21:02      | 10,51 Km/H     |
| 488             | KIPS David              | 20              | 77            | 1:21:05      | 10,51 Km/H     |
| 505             | ARNOULD Sylvie          | 21              | 75            | 1:21:59      | 10,39 Km/H     |
| 511             | NEMANN Bruno            | 22              | 75            | 1:22:26      | 10,34 Km/H     |
| 553             | POELMANS Dominique      | 23              | 70            | 1:25:10      | 10,00 Km/H     |
| 561             | LIBOIS Olivier          | 24              | 69            | 1:25:25      | 9,97 Km/H      |
| 609             | VAUSE Fabienne          | 25              | 65            | 1:27:48      | 9,70 Km/H      |
| 610             | FOLCQUE Philippe        | 26              | 65            | 1:27:48      | 9,70 Km/H      |
| 616             | MASSART Maryn           | 27              | 65            | 1:27:58      | 9,69 Km/H      |
| 680             | FAUCON Michel           | 28              | 58            | 1:31:35      | 9,30 Km/H      |
| 737             | PAULUS Benoît           | 29              | 50            | 1:36:34      | 8,82 Km/H      |
| 744             | BRISON Nathalie         | 30              | 47            | 1:37:50      | 8,71 Km/H      |
| 780             | ANTOINE Alain           | 31              | 31            | 1:47:09      | 7,95 Km/H      |
| 793             | LIBOIS Quentin          | 32              | 22            | 1:52:15      | 7,59 Km/H      |
| 798             | LIBOIS Axel             | 33              | 22,3          | 2:03:50      | 6,88 Km/H      |

# COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2014

| Date        | Heure(s)     | Course                       | Distance(s) | Challenge        | Adresse                                                  |
|-------------|--------------|------------------------------|-------------|------------------|----------------------------------------------------------|
| 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 Chatelaïne                | 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 Bouffloux        | 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'Hastière           | 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 | 16h00        | 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 Tîdges d'Havlondje | 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                          |

# 1<sup>er</sup> VOYAGE 2014 DU RC NAMUR

## 25<sup>e</sup> Euregio - Les Trois Frontières

### Quand et Où?

Le samedi 17 mai 2014 (la veille des 20km de Bruxelles) à La Calamine

### Quoi?

Il s'agit d'une course du challenge Delhalle reprise dans notre propre challenge. Les parcours de 6 et 17,5 kms sont vallonnés et principalement sur chemins forestiers traversant les trois pays frontaliers : la Belgique, les Pays-Bas et l'Allemagne avec un passage par le point «culminant» des Pays-Bas, les «Trois-Bornes» (altitude de 322 mètres)

### Départ

Le départ du car sera donné à 11h à l'Eglise Ste Marguerite à Bouge

### Retour

Le car devrait être de retour à 23h au même endroit

### Réservation

**avant le 2 mai 2014 !!**

prix (transport, inscription, buffet froid) :

25 euros pour les coureurs

20 euros pour les accompagnants

auprès de :

Marie-Paule Foulon

mariepaulefoulon@hotmail.com

0497.38.54.25

**N'oubliez pas de prévoir un pic-nic pour le midi**  
Plus d'informations sur le site [www.ertk.be](http://www.ertk.be)

# 6e Trail des Vallées du Chevalier le 14 juin prochain

Bloquez la date et n'hésitez pas à venir donner un coup de main pour l'organisation

Le tableau des tâches se trouve sur le site du Club.

Il reste encore quelques places ...

**On compte sur vous**

## Règlement du challenge trail du Running Club

1. Il s'agit d'un challenge pour le plaisir. Pas de cadeau de fin d'année, étant donné qu'il existe un challenge officiel du club.

2. L'esprit du trail étant en grande partie dénué de l'esprit de compétition qui caractérise les joggings, le classement ne se fera pas à la place ni au temps. Les points obtenus se calculeront selon la formule suivante

$$\text{Points} = (\text{nombre de kms parcourus} + \text{nombre d'hectomètres de dénivelé}) \text{ exposant } 1,2$$

En général, le dénivelé est renseigné par l'organisateur. Dans le cas contraire, le ou les participants évalueront, en toute honnêteté, la difficulté de la course.

Pour qu'un abandon ne signifie pas la perte de tous les points, on comptabilisera la distance parcourue jusqu'au dernier ravitaillement officiel, et ce, sans exposant.

$$\text{Points} = (\text{nombre de kms parcourus} + \text{nombre d'hectomètres de dénivelé})$$

3. La course doit avoir le profil trail, à savoir une majorité de chemins ou de sentiers et un dénivelé important.

4. Pour être comptabilisée, la course devra comporter minimum une distance de 20 kms et/ou 5 hectomètres de dénivelé. Ainsi, un «km vertical» est comptabilisé, même si le parcours ne compte pas 20 kms.

5. Afin de préserver l'esprit trail, toute aide extérieure est interdite (pas de cycliste portant le ravitaillement ou de ravitaillement sauvage). Un accompagnement purement psychologique (à vélo ou à pied) peut être accepté, mais le coureur doit lui-même transporter sa nourriture.

6. Les résultats seront collectés par Bruno Némann (brunonemann@gmail.com) et seront disponibles sur le site internet du Trail des Vallées du Chevalier (via le site du RCN)

# *Quelques souvenirs*









Un pêle-mêle de la Sebastian, le jogging des Etourneaux, le jogging de Chaumont-Gistoux, le Trail au Fil du Bocq, la Corrida de Dinant, le jogging de Jambes et le Cross de Bousval





# Progresser grâce à la Préparation Physique Générale

La préparation physique générale (PPG) est une composante incontournable de la progression en course à pied, quel que soit le niveau ou la discipline pratiquée.

La PPG est constituée de petits exercices à pratiquer sur un terrain souple qui ont plusieurs visées :

- pour parfaire son échauffement avant une séance de fractionné.
- le renforcement musculaire
- la coordination (bas et haut du corps)
- l'amélioration de la foulée en la rendant plus dynamique mais aussi plus économique (pour faire un effort similaire, on dépense moins d'énergie)

## Avant une séance de fractionnés (VMA, seuil, côtes)

Après un footing d'une vingtaine de minutes, nous retrouvons 4 grands types d'exercices qui seront à effectuer en 2 séries de 50m avec récupération sur le retour en marchant.

- Les montées de genoux : élever le genou par une impulsion rapide au sol, tout en laissant le haut du corps bien aligné, accompagné par le travail des bras.
- Les talons fesses : ramener le talon vers la fesse de façon rapide, le haut du corps légèrement penché en avant et toujours accompagné du travail des bras.

Les courses jambes tendues : les jambes doivent rester tendues, le haut du corps légèrement penché sur l'arrière, l'appui au sol s'effectue avec la pointe du pied, sitôt que le pied a quitté le sol, on oriente la pointe du pied vers le haut.

- Les foulées bondissantes : faire une foulée la plus ample possible, une jambe monte pendant que l'autre au sol pousse et rester en suspension entre deux appuis, là encore le travail des bras est essentiel.

A la suite de ces exercices réaliser 2 ou 3 accélérations progressives. Vous êtes ensuite fin prêt pour débiter la séance de fractionné prévue.

## La séance de PPG complète en début de saison

La séance complète de PPG doit va durer entre 1h et 1h30. Elle s'adresse surtout aux compétiteurs confirmés et a lieu en début de saison. Elle viendra en remplacement d'une séance d'entraînement traditionnelle ou en plus du programme habituel.

Pour réaliser une séance de PPG complète, reprendre les mêmes exercices que précédemment, auxquels vous pouvez ajouter :

- Des pas chassés : sauter le plus haut et le plus vite possible sur la gauche (30cm) puis le même geste sur la droite, vous réalisez cet exercice 2 fois.
- La course en marche arrière : courir en arrière en essayant de reproduire la même foulée qu'en marche avant, en allant chercher loin derrière, mais à une vitesse moindre, tout en restant dans le même axe.
- Les montées d'escaliers : trouver des escaliers (une vingtaine) souvent dans la tribune du stade, et montez-les de façon dynamique, en faisant des séries : 1 marche par 1 marche, puis 2 par 2, à cloche-pied, etc...
- Des fentes avants : en marchant, faire des grands pas en pliant un genou à angle droit afin que l'autre jambe soit tendue, on peut aussi se servir des mains sur la cuisse pour aider à se propulser.
- Des exercices avec de petites haies ou lattes très rapprochées.
- Des exercices avec des cerceaux mis en quinconce.

## Des exercices de PPG à pratiquer chez soi

Des exercices de PPG peuvent être réalisés en intérieur, chez soi le soir ou le matin par exemple. Il s'agira alors d'exercices de gainage, abdominaux, pompes, etc. Ils permettent de maintenir les acquis durant toute la durée de la saison.

- Gainage sur les 4 faces : appuis sur les avant-bras face au sol.

Idem face au plafond, puis sur le côté gauche puis droit (par séries de 30 secondes au départ et progressivement venir à 1 minute). Ces exercices sont essentiels pour développer la sangle abdominal (limitation des blessures, moins de tassement du corps en fin de course, etc.).

- La chaise : adossé contre un mur, se tenir en position à l'équerre (comme si vous étiez assis). Faire cet exercice par série de 3 x 30 sec en augmentant au fil des semaines. C'est une bonne préparation pour le trail et surtout pour ceux qui ne dispose que de peu de dénivelé (positif et négatif) pour s'entraîner.

- Les pompes : face au sol, bras tendus, corps tendu, effectuer des mouvements de montée et descente.

Possibilité de rendre ce mouvement plus abordable pour les débutants en laissant les genoux au sol.

- Les demi squats : jambes légèrement écartées, mettre les bras à l'horizontal. Descendre lentement le bassin à hauteur des genoux, le buste droit et légèrement penché sur l'avant. Garder les pieds bien à plat au sol, puis remonter. A répéter 10 fois et faire 2 à 3 séries au fil des semaines.

- Saut à la corde : avec toutes les variantes possibles

A la suite de ces mouvements, une séance d'étirements s'avère indispensable.

« Vous voyez qu'il ne suffit pas que de courir à pied pour progresser. Ces exercices peuvent vous aider à vous améliorer. Mais gardez bien en mémoire que la progressivité est le maître-mot de tout entraînement et que le suivi d'un plan d'entraînement personnalisé est la meilleure façon de vous réaliser à travers vos objectifs ».

Source : Runners.fr

# Who's who du RCN



|                             |                                                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nom</b>                  | <b>Lazon</b>                                                                                                                |
| <b>Prénom</b>               | <b>Noémie</b>                                                                                                               |
| Anniversaire                | 17-04                                                                                                                       |
| Domicile                    | Wépion                                                                                                                      |
| Surnom éventuel             | No, Nono                                                                                                                    |
| E-Mail                      | nonolaze@gmail.com                                                                                                          |
| Profession                  |                                                                                                                             |
| Poids                       | 57                                                                                                                          |
| Taille                      | 162                                                                                                                         |
| Court depuis...             | 18 mois                                                                                                                     |
| Autres sports               | Vélo, natation                                                                                                              |
| Principales courses courues | Semi-marathon de Bruxelles, Corrida de Namur                                                                                |
| Meilleures perfs            |                                                                                                                             |
| Meilleurs souvenirs         | L'arrivée sur la Grand-Place                                                                                                |
| Projet de courses           | Rien de précis, mais probablement les 20 kms de Bruxelles ou le trail de Namur                                              |
| Rêves de courses            | Un marathon, probablement un mythique comme New-York ou Boston. L'UTMB, mais ça, ce n'est vraiment pas pour tout de suite 😊 |
| Plat préféré                | Côte à l'os/BBQ, plateau de fruits de mer, Saint Honoré                                                                     |
| Boisson préférée            | Un bon vin rouge, un bon whisky                                                                                             |
| Film préféré                | Paris, Texas - In the mood for love - Jarhead - Gran Torino - et tant d'autres 😊                                            |
| Devise                      | Be the change you wish to see in the world (Gandhi)                                                                         |

# Who's who du RCN



|                             |                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nom</b>                  | <b>Charlier</b>                                                                   |
| <b>Prénom</b>               | <b>Denis</b>                                                                      |
| Anniversaire                | 14-05                                                                             |
| Domicile                    | Stave, aux sources de la Mollignée                                                |
| Surnom éventuel             | Minou                                                                             |
| E-Mail                      | R1150R@hotmail.be                                                                 |
| Profession                  | Employé technique Solvay                                                          |
| Poids                       | 74                                                                                |
| Taille                      | 178                                                                               |
| Court depuis...             | 1989                                                                              |
| Autres sports               | VTT, natation, karting                                                            |
| Principales courses courues | Challenge de la Ville de Namur, Challenge Delhalle, Challenge Vals et Châteaux... |
| Meilleures perfs            | La Champenoise : 1 <sup>er</sup> du Club (Edith s'en rappelle)                    |
| Meilleurs souvenirs         | Champenoise 2012 (kéne ambiance !!!)                                              |
| Projet de courses           | Trail des Vallées du Chevalier                                                    |
| Rêves de courses            | Trail du Canigou                                                                  |
| Plat préféré                | Pâtes à toutes les sauces                                                         |
| Boisson préférée            | Jus de pamplemousse                                                               |
| Film préféré                | La ligne verte                                                                    |
| Devise                      | Toujours à l'écoute de mon corps                                                  |

# Who's who du RCN



|                             |                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Nom</b>                  | <b>Charlier</b>                                   |
| <b>Prénom</b>               | <b>Cléo</b>                                       |
| Anniversaire                | 24-01-2014                                        |
| Domicile                    | Stave, aux sources de la Molinee                  |
| Surnom éventuel             | Pitchounette                                      |
| E-Mail                      | R1150R@hotmail.be                                 |
| Profession                  | Au sein de maman                                  |
| Poids                       | 3,4                                               |
| Taille                      | 50                                                |
| Court depuis...             | A venir                                           |
| Autres sports               | Natation dans la baignoire                        |
| Principales courses courues | A venir                                           |
| Meilleures perfs            | A venir                                           |
| Meilleurs souvenirs         | A venir                                           |
| Projet de courses           | Trail des Vallées du Chevalier avec maman et papa |
| Rêves de courses            | Trail du Canigou avec maman et papa               |
| Plat préféré                | Le lait de maman                                  |
| Boisson préférée            | Le lait de maman                                  |
| Film préféré                | Ma naissance                                      |
| Devise                      | Toujours à l'écoute de mon corps                  |

Tout pour  
le Jogging,  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

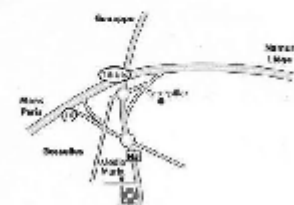
Spécialiste

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

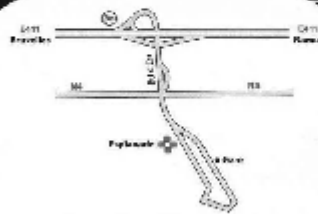
walk • run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



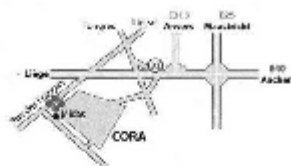
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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  
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**