

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 47, novembre 2008

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

A l'attention de:



# À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

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

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

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

**Responsable logistique:** Luc Beaufay 0478/98.06.11  
luc.beufay@hotmail.com

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

## COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail:

ChantGilles@hotmail.com  
Gilles Chantal  
Rue Grande,8  
5100 Andoy  
081/40.07.62

## EN PRATIQUE...

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

Contacts utiles:

Secrétariat 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

# *Le mot de la présidente...*

Voici déjà le dernier Tam-Tam de cette année 2008, première année de ma présence à la tête du RCN.

Personnellement et même s'il s'agit d'une activité assez exigeante, j'ai pleinement profité des différentes manifestations organisées au sein de notre club. La dernière en date était notre souper annuel. Vous y étiez très nombreux pour féliciter nos champion(ne)s. Convivialité et bonne humeur étaient, je pense, au rendez-vous ! J'espère que vous partagez ce point de vue et que le cadeau remis aux 86 challengers ayant effectué huit courses au moins, vous satisfait. Il va de soi que toutes les suggestions destinées à améliorer l'une ou l'autre organisation sont les bienvenues.

Dans ce Tam-Tam, vous trouverez, comme à l'habitude, toute une série de renseignements pratiques destinés à faire en sorte que vous puissiez pratiquer votre sport favori dans les meilleures conditions possibles. Car, si la saison des joggings se termine, nous n'entrons pas pour autant en hibernation ! La saison 2009 se profile déjà à l'horizon. D'ailleurs, **la corrida de Namur (samedi 6 décembre à 19h30)** et celle de Ciney (vendredi 26 décembre à 19h30) constitueront les deux premières manches de notre challenge interne 2009. Venez nombreux à la corrida de Namur : vous y serez encouragés par le plus bel organe....vocal de notre club : Alain, leader indiscutable au nombre de courses en 2008 (33 sur 40 !), fera en effet l'impasse sur notre première manche pour tenir le micro et mettre l'ambiance.

En vue de préparer ces différentes échéances, n'oubliez pas que les entraînements du jeudi soir (19h à la plage d'Amée à Jambes) se poursuivent. Ils sont complétés pendant la période hivernale par l'entraînement du dimanche matin (rendez-vous à 10h) dont vous trouverez le calendrier dans ce Tam-Tam. Notez cependant qu'il pourrait subir quelques modifications si l'un ou l'autre membre propose une autre organisation. Les changements éventuels seront annoncés sur le forum Yahoo. Tenez-vous au courant si vous n'y êtes pas inscrit.

Nous ne nous perdrons pas non plus de vue en janvier 2009, jugez plutôt :

- Dimanche 4 janvier, entraînement du Nouvel An (rendez-vous : 10h à la salle Le Phénix Rue de l'Institut à Bouge) et apéritif offert par le club...
- Samedi 10 janvier : Assemblée Générale à 19h à la salle Le Phénix à Bouge.
- Samedi 17 janvier : les Relais Givrés à Bruxelles, 3<sup>ème</sup> manche de notre challenge interne. Nous avons inscrit 5 équipes l'an passé (pour rappel, ces relais sont constitués de 5 coureurs dont au moins une dame et un vétérán) et espérons faire au moins aussi bien cette année. Si vous voulez participer ou si vous formez une équipe, n'hésitez pas à nous le signaler pour que nous puissions coordonner les choses et vous inscrire.
- Et ensuite la Printanière du 7 février 2009 pour laquelle le RCN aura encore besoin de vous !

Voilà, si vous manquez de motivation à l'entame de cette période hivernale, vous n'avez plus d'excuse...

A bientôt

Edith

*Nous avons appris avec tristesse le décès de Lucie, petite fille de Christophe Evrard et Marie-Laurence, dont la naissance était prévue très prochainement .*

*La messe d'ange, suivie de l'inhumation, a été célébrée le mercredi 19 novembre 2008 à 10h en l'église Notre-Dame du Mont-Carmel à Vedrin-Centre.*

*Au nom de tous les membres de notre club nous adressons à Christophe et à sa famille nos plus sincères condoléances.*

# LE CHALLENGE RCN 2008

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Prendre part à l'organisation de "La Printanière". Nous comptons sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches.
2. Les nouveaux membres, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et inscrits après l'organisation de "La Printanière" seront exemptés de la première règle.
3. Participer à 8 épreuves parmi celles qui seront proposées.
4. Être en ordre de cotisation. Le plus tôt sera le mieux, pour vous, comme pour nous. Ceci afin de vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Cette année, nous vous proposons une seule course par WE et l'ensemble des distances organisées à cet endroit sera pris en compte pour le challenge interne. Soyez fiers de porter les couleurs de votre club. Et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-Tam.



# Entraînements collectifs hivernaux

La fin de saison est là , les entraînements de jogging du dimanche matin (ren dez-vous à 10h) peuvent donc reprendre.

Voici les propositions de dates et de lieux décidés en comité.

En fonction des membres présents, nous déciderons sur place de la distance que nous effectuerons.

- le 6 décembre: **Corrida Namur** -> 1 ère course comptant pour le challenge interne 2009 du club.

- le 14 décembre, chez **Olivier Libois** à Andenne à 10H30 (olivier.libois@skynet.be).

- le 21 décembre, chez **Christian Mottet** à Sart Bernard à 10h30 (0473/926037).

- le 26 décembre, **Corrida de Ciney** -> 2 ème course comptant pour le challenge interne 2009 du club.

- le 28 décembre, chez **Jacky Perpète**, place de l'église à Temploux, 10h30.

- le 4 janvier, traditionnel entraînement du Nouvel-An, place de l'église Sainte-Marguerite à **Bouge** à 10h30.

Notez également dans vos agendas, les corridas de Namur (le 6 décembre, et non pas le 13 comme annoncé précédemment) et de Ciney (le 26 décembre). Ces deux courses seront les deux premières de notre challenge interne 2009. Ce sera la première fois que la corrida de Namur constituera la première course de notre challenge interne.

Au plaisir de vous voir nombreux lors de ces différentes manifestations...

Edith

# **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

**LE 10 JANVIER 2009 À 19H00  
SALLE «LE PHÉNIX À BOUGE**

- Votre avis nous intéresse
- Rétrospective de l'année 2008  
(activités - comptes)
- Présentation des éventuels nouveaux projets  
du club pour l'année 2009

***La Printanière  
Le 7 février 2009***

***Nous avons besoin de votre aide pour organiser  
cet événement !!!!  
Votre participation à l'organisation est une des  
conditions requises pour votre classement dans  
notre challenge interne***

Chers Membres,

Beaucoup d'entre vous le savent, certains l'ont peut-être oublié. Votre cotisation au RC Namur vous donne droit à une assurance couvrant tout type de blessure liée à la pratique du jogging, qu'elle soit contractée lors d'un entraînement ou lors d'une course.

La procédure à suivre et la déclaration de sinistre se trouvent sur Internet dans notre groupe Yahoo. Pour rappel, voici le procédure à suivre :

1). Se connecter au groupe :

*<http://fr.groups.yahoo.com/group/rcnamur>*

2). Ouvrir une session Yahoo en introduisant son compte Yahoo et son mot de passe

3). Dans l'onglet Fichiers, choisir la rubrique Assurance

4). Télécharger la procédure à suivre (document Word) et la déclaration de sinistre (document PDF)

J'insiste pour que vous téléchargiez ces documents **à chaque fois que vous en avez besoin**. En effet, ils sont régulièrement adaptés par notre courtier. Utiliser une ancienne version ralentit (ou pire, bloque) votre dossier et donc, le remboursement des frais qui y sont liés.

Si vous n'avez pas d'accès Internet, si vous rencontrez le moindre problème lors du téléchargement ou pour tout autre renseignement concernant l'assurance, n'hésitez pas à me contacter.

Votre dévoué secrétaire et, néanmoins, Guirlande.

PS : pour ceux qui ne sont pas encore connectés à notre groupe Yahoo, un rappel de la procédure à suivre pour ouvrir un compte sera incluse dans le prochain « Tam-Tam ».

# LE SOUPER DU RCN 2008

*PHOTOS DE CLAUDINE ET ALAIN*





















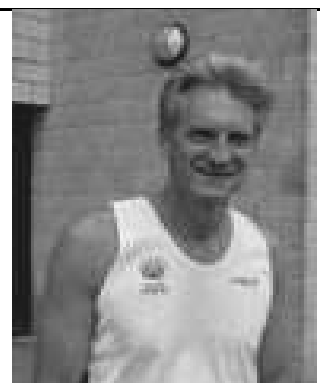


<b>Who's who du RCN</b>		
<b>Nom</b>	<b>Robaye</b>	
<b>Prénom</b>	<b>Eddy</b>	
Anniversaire	09-07-1970	
Domicile	Maillen	
Surnom éventuel	« L' Athlète » déformé en « La Clète »	
E-Mail	eddy.robaye@skynet.be	
Profession	Employé	
Poids	70	
Taille	170	
Court depuis...	2001	
Autres sports	Squash	
Principales courses courues	Marathon du Médoc, la Champenoise, le tour de Belgique	
Meilleures perfs	Marathon du Médoc : 6h28' La Champenoise : 3h32'	
Meilleurs souvenirs	Le Médoc	
Projet de courses	Le marathon du Québec	
Rêves de courses	Sur la lune (c'est moins fatigant)	
Plat préféré	Steak-frites-salade, poisson en papillote	
Boisson préférée	L'eau de source de la vallée de l'Or	
Film préféré	Le Parrain I, II, III	
Devise	La porte la mieux fermée est celle qui peut rester ouverte	

<b>Who's who du RCN</b>		
<b>Nom</b>	<b>Peremans</b>	
<b>Prénom</b>	<b>Joaquim</b>	
Anniversaire	30-04	
Domicile	Malonne	
Surnom éventuel	Jojo	
E-Mail	jolecoureur@hotmail.com	
Profession	Etudiant	
Poids	40	
Taille	157	
Court depuis...	Longtemps	
Autres sports	Athlétisme	
Principales courses courues	Barbecue de Chevetogne, Habay	
Meilleures perfs		
Meilleurs souvenirs	La Champenoise	
Projet de courses	Prochaines courses pour enfants	
Rêves de courses	Marathon	
Plat préféré	Tartiflette	
Boisson préférée	Ice tea sans bulle	
Film préféré	Forest Gump	
Devise	Je prends la vie comme elle vient	

<b>Who's who du RCN</b>		
<b>Nom</b>	<b>Struyken</b>	
<b>Prénom</b>	<b>Guy</b>	
Anniversaire	10-09-1951	
Domicile	Jambes	
Surnom éventuel		
E-Mail	guys_51@hotmail.com	
Profession	Acupuncteur / Kinésithérapeute	
Poids	80	
Taille	187	
Court depuis...	2007	
Autres sports	Karatedo, cyclisme	
Principales courses courues		
Meilleures perfs		
Meilleurs souvenirs		
Projet de courses	Semi-marathon	
Rêves de courses	Marathon	
Plat préféré	Poulet curry	
Boisson préférée	Thé vert	
Film préféré	Le dernier Empereur	
Devise	Qui ose, gagne	

## Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Vloebergh</b>
<b>Prénom</b>	<b>Pascal</b>
Anniversaire	25-11-1958
Domicile	Perwez
Surnom éventuel	
E-Mail	
Profession	Enseignant
Poids	79
Taille	188
Court depuis...	1993
Autres sports	
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles
Meilleures perfs	20 kms de Bruxelles : 1h36'
Meilleurs souvenirs	Relais Givrés
Projet de courses	Le plus possible
Rêves de courses	Un marathon, le Tour de Belgique
Plat préféré	Magret de canard, gratin dauphinois
Boisson préférée	Les bons vins
Film préféré	Un officier, un gentleman
Devise	Tout faire pour ne pas régresser

# **DETECTION D'INTRUSION VIDEOSURVEILLANCE CONTROLE D'ACCES**

Entreprise de sécurité agréée par le ministère de l'intérieur N°20 1449 01

[www.eclipse.eu](http://www.eclipse.eu)

**ECLYPSE**

**0476/42.13.13**

ECLYPSE - Laurent Van Look  
Rue Edmond Tillieux 6 | 5022 COGNELEE  
Tél. 081/21 56 33 | GSM 0476/42 13 13  
[www.eclipse.eu](http://www.eclipse.eu) | [info@eclipse.eu](mailto:info@eclipse.eu)



Tout pour  
le Jogging.  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

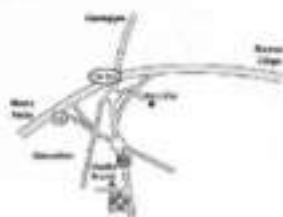
Spécialiste

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

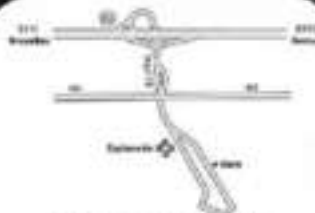
walk•run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



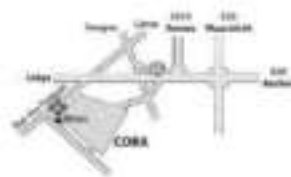
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



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



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



153, rue d'Ans  
4000 ROCOURT (Parking Core)  
04/361 36 55  
roccourt@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**