

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

# LE TAM-TAM DU RCN

Running  
Club *NAMUR*

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

Mensuel N° 54, décembre 2009

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.beaufay@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,*

Ce Tam-Tam est déjà le dernier de l'année 2009, il sera donc l'ultime publication du comité actuel. Le mandat de deux ans que vous, les membres du Running Club Namur, nous avez octroyé en janvier 2008 se termine en effet très prochainement. Puisque le terme est arrivé, il va falloir réunir les forces vives pour élire un nouveau comité apte à rendre les initiales RCN plus glorieuses que celles de BHV...

Pour ce faire, une assemblée générale est convoquée le **samedi 9 janvier en la salle le Phénix à Bouge.**

J'espère que nous nous y retrouverons nombreux. Sachez en tout cas que les candidatures au poste de « comitard » sont les bienvenues...

Notre dernière organisation était le souper du 14 novembre. Vous y étiez très nombreux pour féliciter nos champions(ne)s. Convivialité et bonne humeur étaient, comme toujours, au rendez-vous ! Je n'en dirai pas beaucoup plus puisqu'un de nos membres nous fait gentiment part de ses impressions dans ce Tam-Tam et ce, de manière bien plus originale que moi...

J'espère que les 93 challengers porteront fièrement les vives couleurs de leur nouvel équipement lors des prochaines manifestations automnales et hivernales. Quant aux autres, s'ils désirent acquérir ce tee-shirt technique aux couleurs du club, une proposition leur est faite dans ce Tam-Tam.

Mais la saison est à peine terminée que le nouveau calendrier des joggings 2010 est déjà sur les rails (voir en pages intérieures). Notre challenge 2010 débute avec la traditionnelle Corrida de Namur le samedi 5 décembre à 19h30. Vous y serez encouragés par Alain, votre dévoué trésorier (un organe comme lui, il n'y en pas deux...). Nous nous rendrons ensuite à la Corrida de Ciney le 26 décembre.

En vue de préparer ces différentes courses, les entraînements du jeudi soir (19h à la plage d'Amée à Jambes) se poursuivent. Ils seront complé-

tés 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 organisation.

Les changements éventuels seront annoncés sur le forum Yahoo. Tenez-vous au courant si vous n'y êtes pas inscrits.

Pour le reste, voici les dates à retenir pour le début de l'année 2010 :

- Dimanche 3 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 9 janvier : Assemblée Générale à 19h à la salle Le Phénix à Bouge. Election du nouveau comité.
- Samedi 16 janvier : les Relais Givrés à Bruxelles, 3<sup>ème</sup> manche de notre challenge interne. Pour rappel, ces relais sont constitués de 5 coureurs dont au moins une dame et un vétéran. 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 (l'inscription est prise en charge par le club).
- Dimanche 24 janvier à 10h : entraînement chez Jacques Delfosse aux Boscailles (Rue Baugniet 82).
- Et ensuite la Printanière du 13 février 2009 pour laquelle le RCN aura encore besoin de vous !

Même pas le temps de souffler, il faut déjà s'y remettre...

À bientôt.

Edith

# LE CHALLENGE RCN 2009

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.



# *CALENDRIER DES PREMIÈRES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010*

- 05/12: Corrida de Namur
- 26/12: Corrida de Ciney
- 16/01: Relais givré
- 30/01: Nivelles (Challenge Brabant Wallon)
- 07/02: Hivernales
- 27/02: Lillois 12,4 Kms - 15H00  
(Challenge Brabant Wallon)
- 07/03: Bousval 14,350 Kms - 15H00  
(Challenge Delhalle)
- 13/03: Etourneaux (Challenge Namur)
- 20/03: Aische 12 Kms (Challenge Gauloise)

*Sabine Froment  
et Jean-François Degueldre  
sont heureux de vous annoncer la  
naissance de leur fille  
Vanille  
née le 30 novembre 2009 à 8H20.  
Toutes nos félicitations aux  
heureux parents*

# **APPEL AUX CANDIDATURES**

**Lors de l'assemblée générale  
qui aura lieu en janvier 2010,  
nous procéderons à l'élection  
du nouveau comité.**

**Nous faisons appel à vous...**

**Si vous désirez vous investir  
quelques heures pour le club,  
vous pouvez déposer votre can-  
didature chez Edith Baeten**

**SAMEDI 14/11/2009. PEU APRÈS 19H00...**

**TEMPLoux. SALLE STE HILAIRE.**

**DISCUSSION FACE AUX URINOIRS :**

-Elle est plus grande, non?

-Heu...bof...peut-être un peu plus large, à la rigueur...

-Non non, je t'assure, elle est plus longue. Et elle suscite bien des envies !

-Bah, si tu le dis. Mais il vaut mieux se contenter d'une petite avec une agréable compagnie que d'avoir une grande et ne savoir qu'en faire.

N'y pouvant plus, je m'intercale et lâche :

-En avoir une grande et, en même temps, profiter d'une très agréable compagnie, que demander de plus ?

Si le débat quant à la taille de la salle Ste Hilaire n'est pas encore clos, tout le monde s'accorde sur l'agréable compagnie de ce souper du RCN. Car c'est l'esprit même du club : par delà les performances, le plus important demeure le partage de la bonne humeur. Et il revient à notre échevin des sports de souligner que c'est d'ailleurs cette maxime qui « Prévot ».

Bien sûr, le prétexte premier de cette soirée est de récompenser les membres qui se sont mis en exergue en réalisant de véritables exploits. Pour info, UTMB n'est pas un code donné au bar signifiant « une trappiste merci bien »...

Cependant, c'est l'ensemble des coureurs qui sont récompensés en recevant un maillot nominatif. Il a alors été suggéré de faire inscrire, outre son prénom, également son n° de GSM. Toutefois, pareille initiative généralisée à tous les participants d'une course risquerait de modifier le sens des termes « rendez-vous sportif » et « courir après »... Bref, cette proposition (indécente ?) n'a pas été suivie. Toutefois, afin de contenter quelque peu ces revendications, le club promet, vu les résultats encourageants enregistrés, d'encore organiser des voyages afin de favoriser les « échanges »...

C'est sur ces perspectives alléchantes que la prochaine saison s'annonce déjà. Nul doute que l'ambiance en général, l'excellent et copieux buffet (cette année, plusieurs ravitaillements étaient même autorisés ! ;-), le dévouement de certain(e)s et l'organisation tant de cette soirée que de chaque événement de la vie du club justifient d'être membre du RCN et de participer au challenge interne afin de festoyer après une course...et lors de la prochaine remise des prix.

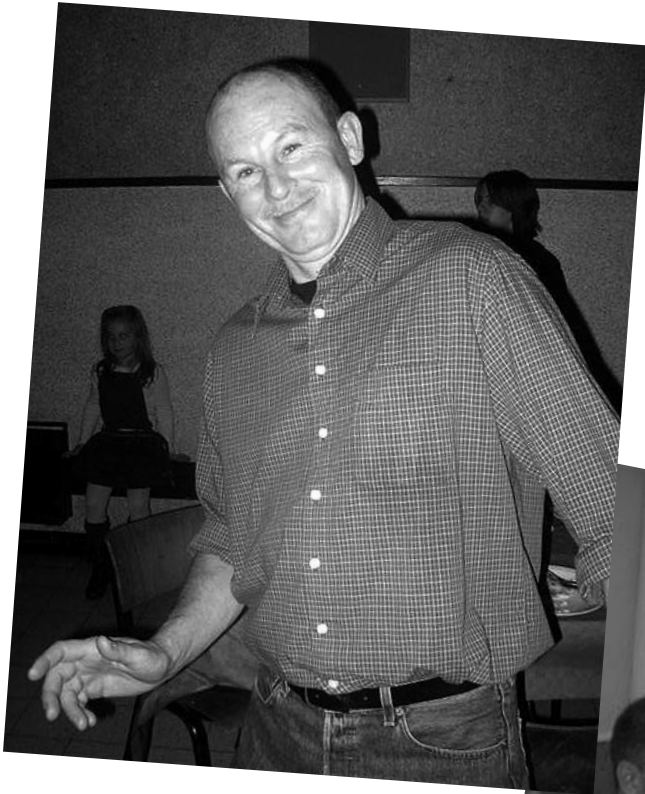
A bientôt donc !

L'autre Eddy

# SOUVENIRS DU SOUPER









**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
LE 9 JANVIER À 19H00  
SALLE «LE PHÉNIX» À BOUGE**

Votre présence est vivement souhaitée !

N'oubliez pas que nous élisons un  
nouveau comité !

Ce sera également l'occasion d'un  
récapitulatif des événements 2009 et  
résultats des comptes du club.

**Pour les membres du club qui n'ont  
pas eu la possibilité de participer au  
challenge interne 2009 et ainsi  
acquérir le magnifique cadeau ; il est  
possible d'acheter le t-shirt à longue  
manche « Technic's » personnalisé au  
prix de 60 €.**

**Renseignements et commande  
auprès de Alain Dumont.**

# *L'hiver s'installe... mais les entraînements en groupe continuent*

Voici une liste de rendez-vous où les membres du club peuvent se retrouver pour partager leur passion en groupe.

Si vous voulez proposer un autre lieu d'entraînement collectif, merci de le communiquer à Edith Baeten.

Nous vous conseillons de vérifier via le site internet du club (<http://www.rcnamur.be>), si l'entraînement auquel vous voulez participer aura bien lieu.

- **13/12:** 10h00 à l'école Ste Begge, rue Bertrand à Andenne (4, 6, 12, 18 et 24 Kms).
- **20/12:** 10h00 au Hall sportif, rue Camille Charlier à Flawinne.
- **26/12:** 19h30 Corrida de Ciney - 10 kms (4 tours de 2,5 Kms)
- **03/01:** 10h00 Salle «le Phénix» à Bouge. Entraînement du nouvel an suivi du verre de l'amitié... après l'effort
- **10/01:** Collège d'Erpent - Marche ADEPS
- **16/01:** 13h00 Les relais givrés (course par équipe de 5) - Centre sportif de Neder-Over-Hemmbeek
- **24/01:** 10h00 A la ferme de Jacques Delfosse aux Boscailles
- **30/01:** 15h00 au Collège Ste Gertrude à Nivelles 10,5 Kms (Challenge Brabant Wallon)
- **07/02:** Repérages Printanières au Collège à Erpent ou «Les hivernales» à Boisfort à 10h30 (10 et 20 Kms)

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	<b>Henricot</b>
<b>Prénom</b>	<b>Eric</b>
Anniversaire	26-02-1961
Domicile	Saint-Marc
Surnom éventuel	Trop tôt pour en avoir un
E-Mail	eric.henricot@tvcablenet.be
Profession	Chef de gare adjoint à Namur
Poids	74
Taille	178
Court depuis...	2005
Autres sports	
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles Semi-marathon de Bruxelles
Meilleures perfs	
Meilleurs souvenirs	Jogging de la Fraise en 2008 20 kms de Bruxelles en 2007
Projet de courses	20 kms de Paris
Rêves de courses	Un marathon
Plat préféré	Spaghetti bolognaise
Boisson préférée	Bon vin, bonne bière
Film préféré	Bienvenue chez les Ch'tis
Devise	Ne jamais abandonner

Tout pour  
le Jogging.  
l'Athlétisme  
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE  
ACCESSOIRES • SPIKES  
NUTRITION

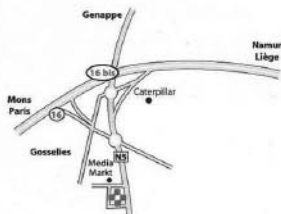
Spécialiste

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

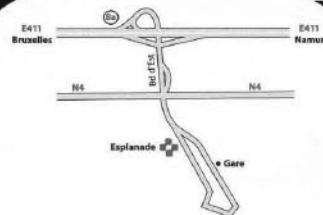
walk.run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



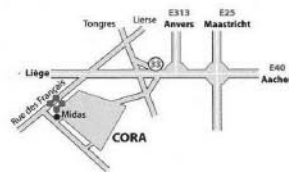
10, rue du Luxembourg  
1000 BRUXELLES  
02/511 11 70  
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Bancroix  
6041 GOSELIES (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**