

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 58, juin 2010

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

A l'attention de:

Barbecue du Club



Journée de détente du RCNamur

Bon valable
le dimanche 1^{er} août 2010

Lieu de rendez-vous:
barbecue central du domaine

À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

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

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

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

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

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.

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

isa.martin19@gmail.com

Rue de l'Eau Vive, 50

5020 Vedrin

EN PRATIQUE...

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

Contacts utiles:

Secrétariat: 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente....

Nous voici déjà à la moitié de la saison et donc à la mi-parcours de notre challenge interne. A ce jour, 29 membres RCN ont déjà effectué 8 courses ou plus et sont donc assurés de figurer au classement final. Il leur en reste toutefois plus de 29 pour améliorer leur classement, si tel est leur objectif. Et les 101 autres ont tout le loisir d'en faire autant afin de recevoir leur récompense de fin de saison, remise à l'occasion de notre souper annuel qui aura lieu cette année dans les superbes et vastes installations du Centre d'Entraînement des Commandos à Wartet/Marche-les-Dames. La date à bloquer est **le samedi 20 novembre** et nous sommes sûrs que le chef cuisinier (Fabrice Etienne) démontrera qu'il n'excelle pas seulement lors d'épreuves sportives!

Vous l'avez remarqué, le nombre de nos membres ne cesse de croître et l'on remarque de plus en plus de jaunes et bleus dans les pelotons, ce qui me réjouit! Et ce d'autant plus que parmi les nouveaux, il y a quelques jeunes prometteurs ainsi que de plus en plus de dames. Bienvenue à toutes et tous!

Le début de saison a été assez chargé en organisations et beaucoup d'entre vous ont été mis à contribution. Merci pour votre aide précieuse lors de la Printanière, du Trail des Vallées du Chevalier et de l'Ekiden. Ces événements nous ont rapporté un bénéfice qui sera bien utile pour vous « gâter » en novembre. Ces quelques contraintes peuvent maintenant laisser la place aux joggings estivaux et à des manifestations plus relax, à commencer par notre BBQ du **dimanche 1er août** où Olivier Libois officiera à nouveau comme maître de cérémonie. Les festivités seront, comme chaque année, précédées par la seule course de l'année au cours de laquelle seuls les membres du RCN (et quelques accompagnants...) peuvent se mesurer. Venez nombreux, plus on est de fous, plus on rit!! Et si ni la course, ni le BBQ ne vous tentent, vous devez au moins venir pour la formidable tombola...

Je vous rappelle également que plus tard dans la saison, le **dimanche 26 septembre**, le club organise son voyage annuel à Raismes, dans le nord de la France, pour la fameuse course des Terrils. Certains d'entre vous y ont déjà participé et en ont gardé un excellent souvenir. N'oubliez pas de cocher ces différentes dates dans votre agenda et inscrivez-vous dès que possible pour que nous puissions organiser au mieux ces journées.

Bonne deuxième partie de saison à toutes et tous.

Salutations sportives.

Edith

LE CHALLENGE RCN 2010

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

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

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

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

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

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

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



Bierges

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
21	MASSIN Charlie	1	100	0:41:07	15,32 Km/H
23	TRULLEMANS Alain	2	99	0:41:26	15,21 Km/H
29	HORION Vincent	3	97	0:42:13	14,92 Km/H
144	CUVELIER Serge	4	79	0:49:42	12,68 Km/H
292	PIRET Christophe	5	61	0:56:47	11,09 Km/H
297	DELTOMBE Simon	6	61	0:57:00	11,05 Km/H
309	PAULUS Benoît	7	59	0:57:33	10,95 Km/H
330	DELTOMBE Yves	8	56	0:58:50	10,71 Km/H
372	ANTOINE Alain	9	49	1:01:37	10,22 Km/H
408	SCHEYVEN Geneviève	10	43	1:04:16	9,80 Km/H
409	BODART André	11	43	1:04:18	9,80 Km/H
441	VERRHULST Maude	12	37	1:06:54	9,42 Km/H

Seraing

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	GERLACHE Mathieu	1	96	1:02:07	15,45 Km/H
47	TRULLEMANS Alain	2	95	1:02:57	15,25 Km/H
57	VAN DER LINDEN Paul	3	93	1:04:10	14,96 Km/H
62	HORION Vincent	4	92	1:04:29	14,89 Km/H
68	DELBAEN Julien	5	91	1:05:11	14,73 Km/H
125	MASURE Alexandre	6	82	1:10:39	13,59 Km/H
191	COOREMANS Guy	7	76	1:14:29	12,89 Km/H
194	DEMOULIN Brigitte	8	75	1:14:43	12,85 Km/H
293	DUMONT Alain	9	63	1:22:00	11,71 Km/H
321	ETIENNE Christian	10	60	1:23:29	11,50 Km/H
338	MARTIN Isabelle	11	58	1:24:42	11,33 Km/H
464	LABBE Christian	12	40	1:35:41	10,03 Km/H
467	SCHEYVEN Geneviève	13	40	1:35:54	10,01 Km/H
476	CHAPELLE Carole	14	38	1:36:53	9,91 Km/H
489	MANIQUET Astrid	15	31	1:41:16	9,48 Km/H
491	PAULUS Marylène	16	30	1:41:46	9,43 Km/H
523	LOMBET Fernand	17	1	2:06:24	7,59 Km/H

Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
714	HORION Vincent	1	101	1:22:39	14,52 Km/H
903	MONIOTTE Gabriel	2	99	1:24:04	14,27 Km/H
1908	GILON Marc	3	94	1:28:49	13,51 Km/H
3101	EVRARD Christophe	4	89	1:32:57	12,91 Km/H
3819	PENSIS Henry	5	86	1:35:04	12,62 Km/H

3933	CARPIAUX Jean-Michel	6	86	1:35:22	12,58 Km/H
4850	VAN KELST Luc	7	83	1:37:35	12,30 Km/H
4921	DERESE Eddy	8	83	1:37:46	12,27 Km/H
5939	HENRICOT Eric	9	80	1:39:52	12,02 Km/H
8532	ETIENNE Christian	10	74	1:45:01	11,43 Km/H
9777	PUYLAERT Dominique	11	71	1:47:19	11,18 Km/H
9841	DUMONT Alain	12	71	1:47:26	11,17 Km/H
10057	MARTIN Isabelle	13	71	1:47:51	11,13 Km/H
10788	JASSOGNE Claudy	14	69	1:49:11	10,99 Km/H
11118	PIRET Christophe	15	69	1:49:48	10,93 Km/H
15269	VLOEBERGH Pascal	16	59	1:57:20	10,23 Km/H
16070	GILON Maureen	17	58	1:58:49	10,10 Km/H
16073	BAETEN Edith	18	58	1:58:49	10,10 Km/H
17846	LAMMENS Bernard	19	53	2:02:42	9,78 Km/H
18298	BODART André	20	52	2:03:51	9,69 Km/H
20626	STEPHENNE Daniel	21	43	2:10:44	9,18 Km/H
21841	ANTOINE Alain	22	38	2:15:11	8,88 Km/H
24914	LOEFFLER Marie-Claire	23	1	2:46:43	7,20 Km/H

Relais de la Fraise

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	107	0:32:11	15,66 Km/H
2	ETIENNE Fabrice	2	102	0:33:49	14,90 Km/H
2	TRULLEMANS Alain	3	102	0:33:49	14,90 Km/H
2	GERLACHE Mathieu	4	102	0:33:49	14,90 Km/H
3	HORION Vincent	5	100	0:34:26	14,64 Km/H
3	MASSIN Charlie	6	100	0:34:26	14,64 Km/H
4	PERPETE Jacky	7	98	0:35:17	14,28 Km/H
4	DUBOIS Pascal	8	98	0:35:17	14,28 Km/H
4	SOH TSIMGNE André	9	98	0:35:17	14,28 Km/H
5	DELBAEN Julien	10	97	0:35:26	14,22 Km/H
7	DAMOISAUX Pascal	11	94	0:36:26	13,83 Km/H
14	MASURE Alexandre	12	81	0:40:54	12,32 Km/H
14	DELAUNOY Vincent	13	81	0:40:54	12,32 Km/H
16	LEGRAND Francine	14	78	0:41:57	12,01 Km/H
16	PAAL Marguerite	15	78	0:41:57	12,01 Km/H
16	GODART Nadege	16	78	0:41:57	12,01 Km/H
17	CARPIAUX Jean-Michel	17	78	0:42:09	11,96 Km/H
17	NICOLAS Jean-Marc	18	78	0:42:09	11,96 Km/H
17	GILON Marc	19	78	0:42:09	11,96 Km/H

29	DEMOULIN Brigitte	20	73	0:43:48	11,51 Km/H
29	BEAUFAY Luc	21	73	0:43:48	11,51 Km/H
29	BAETEN Edith	22	73	0:43:48	11,51 Km/H
31	BALTUS Pascal	23	72	0:44:05	11,43 Km/H
31	BALTUS Perrine	24	72	0:44:05	11,43 Km/H
32	HENRICOT Eric	25	71	0:44:19	11,37 Km/H
32	VAN KELST Luc	26	71	0:44:19	11,37 Km/H
32	MARTIN Isabelle	27	71	0:44:19	11,37 Km/H
45	LIBOIS Olivier	28	65	0:46:36	10,82 Km/H
45	DUMONT Alain	29	65	0:46:36	10,82 Km/H
45	ANTOINE Alain	30	65	0:46:36	10,82 Km/H
48	LALMAND Martin	31	64	0:46:57	10,73 Km/H
48	STIENLET Pascale	32	64	0:46:57	10,73 Km/H
53	DERESE Eddy	33	57	0:49:12	10,24 Km/H
54	JAUMOTTE Caroline	34	56	0:49:36	10,16 Km/H
65	DELTOMBE Simon	35	47	0:52:34	9,59 Km/H
65	DEMIN Danielle	36	47	0:52:34	9,59 Km/H
65	WEYDERS Marcel	37	47	0:52:34	9,59 Km/H
66	DELTOMBE Yves	38	46	0:53:02	9,50 Km/H
66	VERRHULST Maude	39	46	0:53:02	9,50 Km/H
72	ADAM Eric	40	40	0:55:03	9,16 Km/H
74	PAULUS Benoît	41	37	0:56:03	8,99 Km/H
74	PAULUS Bruno	42	37	0:56:03	8,99 Km/H
75	FOULON Marie-Paule	43	36	0:56:30	8,92 Km/H
75	GREGOIRE Charlene	44	36	0:56:30	8,92 Km/H
76	MANIQUET Astrid	45	35	0:56:52	8,86 Km/H
76	PAULUS Marylène	46	35	0:56:52	8,86 Km/H
77	ETIENNE Christian	47	33	0:57:28	8,77 Km/H
80	CHAPELLE Carole	48	28	0:59:14	8,51 Km/H
80	ALEXIS Kristel	49	28	0:59:14	8,51 Km/H
80	SCHEYVEN Geneviève	50	28	0:59:14	8,51 Km/H

Green Gauloise

Clasgéné	Nom	ClasClub	Points	Temps	Vitesse
1	ETIENNE Fabrice	1	103	0:37:28	16,01 Km/H
2	BROSSARD Eric	2	102	0:37:53	15,84 Km/H
6	DELBAEN Julien	3	93	0:41:15	14,55 Km/H
8	DAMOISAUX Pascal	4	90	0:42:15	14,20 Km/H
12	GERLACHE Mathieu	5	87	0:43:30	13,79 Km/H
16	LEGRAND Francine	6	86	0:43:54	13,67 Km/H

20	DUBOIS Pascal	7	85	0:44:27	13,50 Km/H
25	GILON Marc	8	79	0:46:33	12,89 Km/H
27	SOH TSIMGNE André	9	77	0:47:22	12,67 Km/H
30	MATHY Jean-Luc	10	76	0:47:40	12,59 Km/H
31	NICOLAS Jean-Marc	11	76	0:47:50	12,54 Km/H
33	MASURE Alexandre	12	75	0:48:08	12,47 Km/H
37	ROBAYE Eddy	13	73	0:48:50	12,29 Km/H
39	PUYLAERT Dominique	14	73	0:49:05	12,22 Km/H
43	VAN KELST Luc	15	71	0:49:50	12,04 Km/H
44	ACUSILAS Jean-Yves	16	70	0:50:00	12,00 Km/H
45	COOREMANS Guy	17	70	0:50:15	11,94 Km/H
46	CUVELIER Serge	18	69	0:50:25	11,90 Km/H
52	DIEUDONNE Anne	19	59	0:54:25	11,03 Km/H
53	JASSOGNE Claudy	20	59	0:54:28	11,02 Km/H
62	BEUFAY Luc	21	56	0:55:30	10,81 Km/H
63	PAAL Marguerite	22	56	0:55:35	10,79 Km/H
66	DUMONT Alain	23	53	0:56:33	10,61 Km/H
69	DEMOULIN Brigitte	24	52	0:57:10	10,50 Km/H
70	FAUCON Michel	25	49	0:58:10	10,32 Km/H
74	PENSIS Henry	26	41	1:01:10	9,81 Km/H
79	ADAM Eric	27	40	1:01:47	9,71 Km/H
80	WECK Stéphanie	28	40	1:01:50	9,70 Km/H
81	POELMANS Dominique	29	40	1:01:52	9,70 Km/H
82	JAUMOTTE Caroline	30	39	1:01:55	9,69 Km/H
83	SCHEYVEN Geneviève	31	39	1:01:58	9,68 Km/H
84	TRULLEMANS Alain	32	39	1:02:08	9,66 Km/H
87	BAETEN Edith	33	38	1:02:20	9,63 Km/H
88	CHAPELLE Carole	34	38	1:02:25	9,61 Km/H
92	GODART Nadege	35	37	1:02:50	9,55 Km/H
95	THIRY Marie	36	35	1:03:40	9,42 Km/H
98	ARNOULD Jean-Luc	37	34	1:03:55	9,39 Km/H
99	RIGUELLE Eric	38	34	1:04:10	9,35 Km/H
101	MARTIN Isabelle	39	33	1:04:20	9,33 Km/H
107	ANTOINE Alain	40	31	1:05:06	9,22 Km/H
113	BOOMS Alain	41	19	1:09:40	8,61 Km/H
114	BOOMS Pascal	42	19	1:09:41	8,61 Km/H
115	STEPHENNE Daniel	43	19	1:09:50	8,59 Km/H
118	LOUIS Sébastien	44	1	1:16:50	7,81 Km/H
120	LOMBET Fernand	45	1	1:36:08	6,24 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Di 20/06/10	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir, 9, LESVE
Ve 25/06/10	20h00	Flawinne	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 27/06/10	11h00	Congo	10	Elie Befays	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 3/07/10	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 10/07/10	08h30 ou 08h00	Trail	20ou50	Gauloise	Salle "La Victorieuse", Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 11/07/10	16h30	Sabot	6ou12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE
Sa 24/07/10	16h00	Louette	22,8	Delhalle	Salle "Les Amis de la Croix-Scaille", Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE
Di 1/08/10	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 7/08/10	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 15/08/10	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 21/08/10	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 29/08/10	11h00	Lesse	21,9	Delhalle	Salle "La Balnéaire", Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 5/09/10	10h30	Malonne	12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, Plateau de MALONNE
Di 12/09/10	10ou11h	Namur	5ou11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Sa 25/09/10	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Di 26/09/10	9h30-9h40-10h05ou10h45	Terrils	3-7,5-14,5ou22,8	Voyage RCN	Château de la Princesse, RAISMES (France)
Sa 2/10/10	14h30	Jambes	10	Namur/Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES
Di 10/10/10	10h30	Flawinne	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 16/10/10	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle "La Ruche", SAINT-DENIS
Sa 23/10/10	14h30	Florefe	5ou10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

BARBECUE DU CLUB

QUAND?: 1^e août 2010 à partir de 10h-10h30
OÙ?: Domaine Provincial de Chevetogne

AU PROGRAMME:

- Course: * 4 ou 8 kms
* départ à 11h
* douches dans les installations du domaine
- Barbecue: * repas varié en viandes, féculents et crudités
* participation modique aux frais en fonction du prix de revient
- Tombola: * traditionnelle et particulière en son genre...

RESERVATION:

- avant le 20/07/2010
- Personne de contact: Marie-Paule Foulon:
mariepaule@hotmail.com
081/74.51.64.

ORGANISATION:

- Un petit coup de main est toujours le bienvenu pour le flécha-ge du parcours, la mise en route du barbecue, la préparation des salades,..
- Personne de contact: Olivier Libois:
olivier.libois@skynet.be
0478/59.93.80

!!!! N'oubliez pas de présenter à l'entrée du parc le bon imprimé sur la couverture de ce Tam-tam.!!!!!!



VOYAGE DU CLUB

Quand?: 26 septembre 2010
Où?: Raismes, France

COURSE DES TERRILS

Distances:

- * 7,5 kms à 9h40
- * 14,5 kms à 10h05
- * 22,8 kms à 10h45

Réservation:

- * avant le **6/08/2010**
- * prix (inscription + repas (couscous) après la course):
20€ pour coureurs >15 ans
15€ pour coureurs < 15 ans et non-coureurs
- * personne de contact: Marie-Paule Foulon
mariepaule@hotmail.com
081/74.51.64.

Vous devez également lui envoyer un **certificat médical**: daté du 26/09/2010 et reprenant la mention «apte à la course à pied en compétition».

Lieu de rendez-vous: Eglise Sainte-Marguerite, Bouge, 6h15

Départ du car: 6h30 précise

Retour: fin de journée...

NB: prévoir un pic-nic pour le midi

<http://www.coursedesterrils.org/>



Des conseils pour nous, joggeurs.... **par les experts et magazines de course à pied**

Etirons avant de contracter (source: www.volodalen.com)

Un muscle est-il réellement plus fort lorsqu'il est étiré avant de se contracter ? La question peut être anodine. Pourtant, de la réponse dépend la plupart des techniques sportives mises en œuvre ces 30 dernières années. En effet, depuis plusieurs décennies, les techniciens du sport (entraîneurs, athlètes, scientifiques) pensent que pour être efficace (c'est à dire pour lancer loin, sauter haut, courir vite...) il convient de trouver le geste qui permet d'étirer les structures élastiques du corps (muscles, tendons) avant de contracter les muscles.

Le modèle théorique qui soutient ces comportements postule que l'étirement permet de mettre en réserve de l'énergie au niveau des élastiques corporels (voir encadré). Lorsque le mouvement de contraction débute, l'énergie emmagasinée vient s'ajouter à l'énergie produite par les muscles. C'est ce modèle qu'une équipe de scientifiques de l'université de Tokyo ont voulu testé.



Le principe de l'élastique 1- Mise en tension : l'énergie est emmagasinée par l'élastique. 2- Renvoi : l'énergie est restituée. L'élastique «gicle»

■ **Protocole**

Six hommes ont réalisé un exercice de flexion plantaire maximale. L'objectif était d'appliquer avec le pied la force plus grande force possible sur une plate-forme de force.

Deux conditions ont été testées :

- 1 - mouvement volontaire simple
- 2 - mouvement précédé d'un contre-mouvement (lequel permet la mise en tension).

Au cours de cette deuxième condition, la mise en tension préalable du tendon d'Achille était assurée par une table coulissante venant appliquer sur le pied une force égale à 40% de sa force maximale volontaire.

(Remarque : En course à pied, le contre-mouvement n'est rien d'autre que le poids du corps qui vient appuyer sur le pied en appui au sol).

Les paramètres suivants ont été mesurés :

- La force appliquée par le pied
- La force retrouvée au niveau du tendon d'Achille
- La longueur du tendon
- La longueur et l'activité d'un «muscle moteur» situé à l'arrière de la jambe (mollet)

■ Résultats

- Comme cela était prévu par le modèle théorique, le tendon d'Achille transmettait une force supérieure lorsque le mouvement de flexion était précédé d'une mise en tension (contre-mouvement).

- Analyse des longueurs

- ➡ Mouvement simple : le tendon perdait de la longueur pendant tout le mouvement.

- ➡ Avec contre-mouvement : Le tendon s'étirait en premier avant de stabiliser sa longueur. Suivait alors l'étirement du muscle moteur rapidement continuée par sa contraction. Au début de la partie active du mouvement, le tendon présentait une longueur inférieure à celle de début du mouvement simple. Ce dernier point semble indiquer que le mouvement volontaire ne fait que prendre le relais du mouvement «automatique» lié à la mise en tension-renvoi des structures élastiques de la jambe.

Finalement, il apparaît que lorsque qu'une action volontaire est précédée d'un contre-mouvement, les 2 phases suivantes se succèdent :

1 - Pendant le contre-mouvement, les structures tendineuses et musculaires s'étirent légèrement puis stabilisent leur longueur (l'élastique est étiré). Ce comportement permet de mettre en réserve une partie de l'énergie provenant du contre-mouvement

2 - Quand la force extérieure disparaît, les élastiques tendineux et musculaires se détendent. Le mouvement volontaire est alors enclenché.

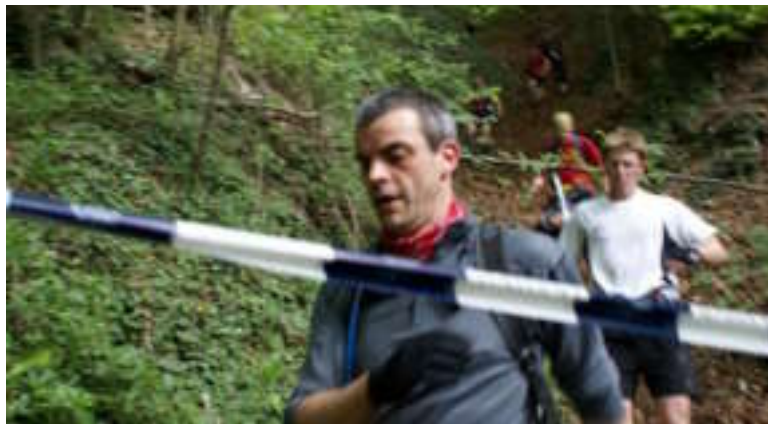
Ces résultats valident le modèle théorique. Ils confirment l'accroissement de la force totale et le fait que cet accroissement provient de l'ajout de la force élastique à la force contractile.

Référence

In vivo muscle fibre behaviour during counter-movement exercise in humans reveals a significant role for tendon elasticity. J Physiol 2002, 15 ; 540 (Pt 2) : 635-46. Kawakami Y, Muraoka T, Ito S, Kanehisa H, Fukunaga T. Article Volodalen écrit en 2002

SOUVENIRS DU TRAIL DES VALLÉES DU CHEVALIER





SOUVENIRS DE L'EKIDEN





CONCOURS PHOTOS DU RCN

« JAUNE ET BLEU EN TOUT LIEU »

Le RCN a lancé son concours photos et certains membres du club ont déjà leur «photo insolite».

A ton tour maintenant de nous montrer de quoi tu es capable!

Comment fonctionne ce concours photos?

- Tu dois te faire photographier avec ton t-shirt du RCN dans un lieu insolite.
- Tu dois ensuite envoyer ta photo au comité avant le 15 octobre 2010.
- Les photos seront projetées sur écran lors du souper du club.
- Les meilleures d'entre elles seront sélectionnées par le comité et la photo du gagnant sera élue par un vote du public lors du souper.
- Le gagnant recevra une récompense (à encore déterminer).

Quels sont les objectifs poursuivis?

- Sensibiliser de manière générale au port des couleurs du club
- Favoriser l'intégration au sein du club
- Renforcer l'appartenance au club
- Apporter une petite touche de fantaisie dans la vie du club

A titre d'exemple....



Alain Trullemans en 2009, en Antarctique

Who's who du RCN



Nom	Pensis
Prénom	Henri
Anniversaire	14-04-1957
Domicile	Namur
Surnom éventuel	Pello
E-mail	
Profession	SNCB Cheminot
Poids	74
Taille	180
Court depuis...	1990
Autres sports	vélo
Principales courses courues	Marathon de la Meuse, Tour de Belgique
Meilleures performances	10km en 39'57" Marathon en 3h11'28"
Meilleurs souvenirs	Tour de Belgique, Marathon de la Meuse
Projet de courses	Trail du 1e Mai
Rêves de courses	Marathon Honolulu
Plat préféré	Pâtes
Boisson préférée	Kriek
Film préféré	Germinal
Devise	Pour bien vivre, vivons cachés

Who's who du RCN



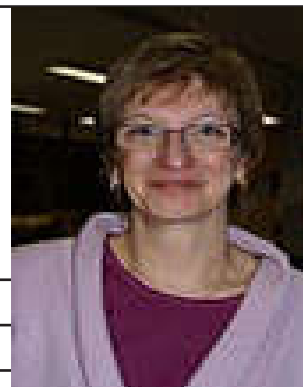
Nom	Carpiaux
Prénom	Jean-Michel
Anniversaire	24-08-1976
Domicile	Bouge
Surnom éventuel	Choume
E-mail	jm.carpiaux@skynet.be
Profession	Assistant/secrétaire juridique
Poids	67
Taille	180
Court depuis...	2009
Autres sports	Vélo
Principales courses courues	20 kms de Bruxelles, Descente de la Lesse
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	(presque) chaque course...
Projet de courses	
Rêves de courses	Je vais être original: un marathon... à New York
Plat préféré	
Boisson préférée	Coca Light
Film préféré	Amélie Poulain
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Weck
Prénom	Stéphanie
Anniversaire	13/06/1975
Domicile	Profondeville
Surnom éventuel	A vous de le définir
E-mail	stephanie.weck@skynet.be
Profession	Employée
Poids	?
Taille	170
Court depuis...	Que j'arrive à respirer!
Autres sports	Tai-bo, natation,...
Principales courses courues	
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Tout reste à venir
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Raclette
Boisson préférée	Dépend du temps, du moment, de l'envie...
Film préféré	
Devise	Qui n'essaie rien, n'a rien... Derrière les nuages, il y a toujours le soleil

Who's who du RCN



Nom	Piret
Prénom	Marie-Laure
Anniversaire	18-03
Domicile	Hedenge
Surnom éventuel	Mimi
E-mail	christophepiret@hotmail.com
Profession	Employée
Poids	73
Taille	174
Court depuis...	Mars 2009
Autres sports	Natation
Principales courses courues	La Belle Illoise, Etalle, Corrida de Namur, Corrida de Ciney, Jogging de Namur
Meilleures performances	10kms en 1h
Meilleurs souvenirs	Corrida de Ciney
Projet de courses	Saison 2010
Rêves de courses	Trail
Plat préféré	Poisson
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	L'aventure, c'est l'aventure
Devise	Rien ne sert de courir, il faut partir à point.

AVIS:

Ceux qui souhaitent actualiser leur fiche Who's who peuvent le faire en envoyant les modifications au comité du RCN.



Rue E. Cuvelier 2B - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

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

Jusqu'à 5% de réduction!



ER - L. De Craemer - Substrat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1061

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

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

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

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

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

Spécialiste

- ❖ cardio fréquence mètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

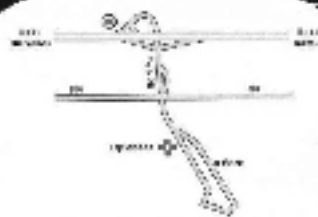
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Benoît
1041 GOSSELIES (City Nord)
071/35 82 45
gosselies@joggingplus.com



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



153, rue d'Ans
1000 ROCCOURT (Parking Core)
04/381 38 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**