

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 59, août 2010

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

C'est bientôt la fin des vacances pour beaucoup... et donc probablement la grande forme puisque je ne doute pas un instant du fait que vous ayez mis vos congés à profit pour vous entraîner sérieusement afin d'être au top de votre condition pour la bonne dizaine de courses restant à effectuer dans notre challenge interne.

Parmi celles-ci, et très prochainement, la superbe Descente de la Lesse (suivie de la Leffe pour certains...) où deux distances sont proposées: 13 ou 22 kms. Cette course dont c'est la 30^{ème} édition a une renommée internationale (beaucoup de Français) et ce sera encore plus d'actualité cette fois puisque nous y accueillerons nos amis anglais du Aldridge Running Club. Ils seront une petite vingtaine à nous rendre visite. Ils viennent en car et logeront finalement à l'hôtel. Nous leur ferons visiter notre jolie région. A vos manuels pour réviser les bases de la langue de Shakespeare. Ce ne sera pas du luxe pour certains, à commencer par moi...

Et pendant ce temps là, notre championne Claudine suivra les traces de Brigitte en s'attaquant à l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) et à ses 166 kms et 9400 m de dénivelé positif! Nous ne manquerons pas de la suivre sur internet et serons de tout cœur avec elle.

Les semaines qui suivront verront les courses se succéder dans le namurois, à commencer par le très bucolique jogging de Malonne le 5 septembre (Paul Vanderlinden nous demande de préciser qu'un 5 kms y est également organisé) suivi de l'incontournable jogging de la ville de Namur (12 septembre) où tout Namurois qui se respecte espère réaliser une bonne performance. Et le mois de septembre se clôturera avec notre voyage du club à Raismes (le 26 septembre), dans le nord de la France près de Valenciennes, pour la très originale course des Terrils (3 distances: 7, 14 et 22 kms). Ne craignez rien, Nord et terrils ne sont pas synonymes de paysages moroses. Le club y a déjà organisé un voyage il y a quelques années et ceux qui y ont participé nous ont assuré que le parcours est très pittoresque, sans parler du repas et de l'ambiance d'après-course! Il est urgent de s'inscrire auprès de Marie-Paule (081/ 74 51 64 ou par mail; mariepaulefoulon@hotmail.com) et n'oubliez pas de vous procurer et de nous envoyer (**avant le 25 août!**) un certificat médical attestant que vous êtes « aptes à la pratique de la course à pied en compétition ». Les termes doivent être respectés, c'est une condition impérative pour prendre le départ d'une course en France.

Voilà pour le futur... Mais ce Tam Tam fait aussi la part belle aux organisations passées, à commencer par notre BBQ de Chevetogne où nous étions plus de 120. Merci encore pour votre participation et pour votre aide; vous trouverez en pages intérieures un récit de la journée par un nouveau chroniqueur au style particulier. Mais pourquoi ce brillant narrateur veut-il rester anonyme? Allez un indice quand même... il est souvent accompagné d'un « Schtroumpf à moustache ». Vous ne voyez pas? Feuillotez donc les fiches Who's who des derniers Tam Tam..

A bientôt pour de nouvelles aventures...

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.



Radio Chevauchoir

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	ETIENNE Fabrice	1	104	0:40:15	16,10 Km/H
6	BROSSARD Eric	2	104	0:40:16	16,09 Km/H
7	PERPETE Jacky	3	100	0:41:46	15,51 Km/H
11	DAMOISAUX Pascal	4	96	0:43:20	14,95 Km/H
13	MASSIN Charlie	5	95	0:43:44	14,82 Km/H
14	TRULLEMANS Alain	6	93	0:44:37	14,52 Km/H
15	DELBAEN Julien	7	93	0:44:38	14,52 Km/H
17	MONIOTTE Gabriel	8	91	0:45:40	14,19 Km/H
22	NICOLAS Jean-Marc	9	86	0:47:46	13,57 Km/H
23	GILON Marc	10	85	0:47:53	13,53 Km/H
26	MERVEILLE Marc	11	84	0:48:25	13,38 Km/H
31	PUYLAERT Dominique	12	82	0:49:10	13,18 Km/H
37	BOUVIER Victor	13	80	0:49:57	12,97 Km/H
39	DETROZ Luc	14	80	0:50:05	12,94 Km/H
40	ROBAYE Eddy	15	79	0:50:20	12,87 Km/H
44	BALTUS Pascal	16	79	0:50:42	12,78 Km/H
47	ACUSILAS Jean-Yves	17	77	0:51:22	12,62 Km/H
50	BIERNAUX Benoit	18	77	0:51:33	12,57 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	19	76	0:51:47	12,51 Km/H
58	DELFOSSE Jacques	20	74	0:52:30	12,34 Km/H
62	VAN KELST Luc	21	73	0:53:00	12,23 Km/H
65	DELTOMBE Simon	22	73	0:53:12	12,18 Km/H
67	HENRICOT Eric	23	72	0:53:19	12,15 Km/H
72	PAAL Marguerite	24	71	0:53:54	12,02 Km/H
75	FAUCON Michel	25	70	0:54:08	11,97 Km/H
81	BEGUIN Dimitri	26	69	0:54:50	11,82 Km/H
88	LAINE Claudine	27	66	0:55:54	11,59 Km/H
91	MARTIN Isabelle	28	64	0:56:47	11,41 Km/H
92	DIEUDONNE Anne	29	64	0:56:57	11,38 Km/H
96	DUBOIS Vincent	30	62	0:57:30	11,27 Km/H
100	JASSOGNE Claudy	31	61	0:58:08	11,15 Km/H
107	THIRY Marie	32	58	0:59:07	10,96 Km/H
114	BOOMS Pascal	33	56	1:00:07	10,78 Km/H
120	WEYDERS Marcel	34	55	1:00:33	10,70 Km/H
125	FOULON Marie-Paule	35	54	1:00:51	10,65 Km/H
127	BOOMS Alain	36	53	1:01:27	10,55 Km/H
130	DESQUEPER Benoît	37	51	1:02:06	10,43 Km/H

133	JAUMOTTE Caroline	38	50	1:02:36	10,35 Km/H
138	GILON Maureen	39	45	1:04:36	10,03 Km/H
139	BAETEN Edith	40	45	1:04:36	10,03 Km/H
142	ALEXIS Kristel	41	44	1:05:00	9,97 Km/H
145	VERRHULST Maude	42	42	1:05:56	9,83 Km/H
146	STIENLET Pascale	43	42	1:06:07	9,80 Km/H
149	SCHEYVEN Geneviève	44	39	1:07:16	9,63 Km/H
150	GREGOIRE Charlène	45	37	1:08:00	9,53 Km/H
154	DEGUELDRE Georges	46	36	1:08:30	9,46 Km/H
155	PAULUS Marylène	47	35	1:09:05	9,38 Km/H
160	ANTOINE Alain	48	32	1:10:21	9,21 Km/H
170	MANIQUET Astrid	49	22	1:14:15	8,73 Km/H
172	FERNANDES Cristina	50	1	1:30:00	7,20 Km/H

Flawinne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	BROSSARD Eric	1	105	0:30:08	17,92 Km/H
8	PERPETE Jacky	2	98	0:32:20	16,70 Km/H
12	MASSIN Charlie	3	95	0:33:28	16,14 Km/H
15	DELBAEN Julien	4	94	0:33:37	16,06 Km/H
16	HORION Vincent	5	92	0:34:19	15,74 Km/H
19	LEGRAND Francine	6	89	0:35:18	15,30 Km/H
28	DERESE Eddy	7	84	0:36:49	14,67 Km/H
29	BIERNAUX Benoit	8	83	0:37:18	14,48 Km/H
30	MATHY Jean-Luc	9	83	0:37:23	14,44 Km/H
35	PUYLAERT Dominique	10	80	0:38:07	14,17 Km/H
37	SOH TSIMGNE André	11	80	0:38:13	14,13 Km/H
43	DEMOULIN Brigitte	12	77	0:39:05	13,82 Km/H
45	VAN DER LINDEN Paul	13	76	0:39:28	13,68 Km/H
47	BALTUS Pascal	14	75	0:39:39	13,62 Km/H
55	VAN KELST Luc	15	72	0:40:40	13,28 Km/H
56	LAMBILLION Andy	16	72	0:40:41	13,27 Km/H
58	PAAL Marguerite	17	70	0:41:29	13,02 Km/H
62	BEGUIN Dimitri	18	68	0:41:55	12,88 Km/H
69	DIEUDONNE Anne	19	65	0:42:49	12,61 Km/H
70	HENRICOT Eric	20	65	0:42:50	12,61 Km/H
71	BOOMS Pascal	21	65	0:42:59	12,56 Km/H
73	DELTOMBE Simon	22	63	0:43:38	12,38 Km/H
74	LAINE Claudine	23	62	0:43:45	12,34 Km/H

82	DUBOIS Vincent	24	60	0:44:40	12,09 Km/H
84	PAULUS Benoît	25	58	0:45:04	11,98 Km/H
88	DELTOMBE Yves	26	54	0:46:20	11,65 Km/H
90	BOOMS Alain	27	52	0:46:56	11,51 Km/H
95	ANTOINE Alain	28	47	0:48:38	11,10 Km/H
96	LEMINEUR Vincent	29	47	0:48:40	11,10 Km/H
102	TALLIER Jeanny	30	45	0:49:14	10,97 Km/H
103	COLAS Sabine	31	43	0:49:49	10,84 Km/H
104	ALEXIS Kristel	32	41	0:50:27	10,70 Km/H
108	SCHEYVEN Geneviève	33	40	0:50:50	10,62 Km/H
109	CHAPELLE Carole	34	40	0:50:53	10,61 Km/H
110	VERRHULST Maude	35	40	0:50:56	10,60 Km/H
116	BALTUS Perrine	36	32	0:53:30	10,09 Km/H
118	LOUIS Sébastien	37	31	0:53:52	10,02 Km/H

Congo5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
20	LIBOIS Sophie	1	23	0:35:22	9,16 Km/H
21	LIBOIS Joachim	2	22	0:35:23	9,16 Km/H

Congo9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
36	MERVEILLE Marc	1	86	0:42:50	13,87 Km/H
59	SOH TSIMGNE André	2	78	0:45:55	12,94 Km/H
63	BALTUS Pascal	3	75	0:46:59	12,64 Km/H
72	FAUCON Michel	4	71	0:48:33	12,23 Km/H
128	BAETEN Edith	5	43	0:58:47	10,10 Km/H

Belgrade

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	PERPETE Jacky	1	100	0:38:05	15,44 Km/H
11	MASSIN Charlie	2	94	0:40:19	14,58 Km/H
12	GERLACHE Mathieu	3	93	0:40:48	14,41 Km/H
14	LEGRAND Francine	4	90	0:41:51	14,05 Km/H
17	DUBOIS Pascal	5	88	0:42:50	13,73 Km/H
18	MONIOTTE Gabriel	6	87	0:42:51	13,72 Km/H
19	MERVEILLE Marc	7	87	0:43:10	13,62 Km/H
24	DERESE Eddy	8	84	0:44:18	13,27 Km/H
28	GILON Marc	9	82	0:44:53	13,10 Km/H
29	MASURE Alexandre	10	81	0:45:15	12,99 Km/H
39	NICOLAS Jean-Marc	11	79	0:45:54	12,81 Km/H

47	VAN DER LINDEN Paul	12	76	0:47:22	12,41 Km/H
49	FAUCON Michel	13	73	0:48:24	12,15 Km/H
58	LEMINEUR Vincent	14	68	0:50:13	11,71 Km/H
65	PENSIS Henry	15	62	0:52:40	11,16 Km/H
70	BODART André	16	53	0:55:52	10,53 Km/H
71	FOULON Marie-Paule	17	51	0:56:39	10,38 Km/H
72	THIRY Marie	18	51	0:56:44	10,36 Km/H
73	BAETEN Edith	19	51	0:56:46	10,36 Km/H
76	LIBOIS Sophie	20	48	0:57:44	10,18 Km/H
78	JAUMOTTE Caroline	21	45	0:59:10	9,94 Km/H
79	BOOMS Alain	22	45	0:59:13	9,93 Km/H
80	BOOMS Pascal	23	44	0:59:16	9,92 Km/H
93	GREGOIRE Charlene	24	16	1:10:06	8,39 Km/H
98	LOMBET Fernand	25	1	1:20:13	7,33 Km/H

Evrehailles22

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
9	VAN DER LINDEN Paul	1	76	2:07:30	10,35 Km/H
14	DUBOIS Pascal	2	63	2:20:20	9,41 Km/H
17	ACUSILAS Jean-Yves	3	60	2:23:30	9,20 Km/H
19	WECK Stéphanie	4	60	2:23:32	9,20 Km/H
20	THIRY Marie	5	60	2:23:33	9,20 Km/H
21	NICOLAS Jean-Marc	6	60	2:23:34	9,19 Km/H
22	DIEUDONNE Anne	7	60	2:23:35	9,19 Km/H
34	POELMANS Dominique	8	40	2:44:00	8,05 Km/H

Evrehailles50

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	BROSSARD Eric	1	98	5:14:37	9,54 Km/H
5	DEMOULIN Brigitte	2	77	6:19:24	7,91 Km/H
6	DAMOISAUX Pascal	3	76	6:24:34	7,80 Km/H
12	ETIENNE Fabrice	4	60	7:14:21	6,91 Km/H

Course du sabot

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	MASSIN Charlie	1	80	0:51:12	14,06 Km/H
22	ROBAYE Eddy	2	56	1:01:23	11,73 Km/H
40	DEVOS Eric	3	3	1:24:08	8,56 Km/H
41	ANTOINE Alain	4	3	1:24:09	8,56 Km/H

Louette7

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	MASSIN Charlie	1	96	0:29:09	15,44 Km/H
56	COLAS Sabine	2	45	0:43:39	10,31 Km/H
64	ANTOINE Alain	3	38	0:45:35	9,87 Km/H
96	PAULUS Bruno	4	1	0:55:51	8,06 Km/H

Louette

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	ETIENNE Fabrice		102	1:29:48	15,17 Km/H
89	FROMENT Sabine		87	1:43:33	13,15 Km/H
131	VAN DER LINDEN Paul		82	1:47:58	12,62 Km/H
230	DEMOULIN Brigitte		73	1:56:34	11,68 Km/H
234	DERESE Eddy		73	1:56:56	11,65 Km/H
239	ROBAYE Eddy		72	1:57:38	11,58 Km/H
279	VAN DENBERGHE Nicolas		69	1:59:53	11,36 Km/H
299	COOREMANS Guy		67	2:01:44	11,19 Km/H
450	ETIENNE Christian		52	2:15:34	10,05 Km/H
476	HORION Vincent		49	2:18:26	9,84 Km/H
484	MARTIN Isabelle		46	2:21:02	9,66 Km/H
524	BEGUIN Dimitri		41	2:26:17	9,31 Km/H
570	PAULUS Benoît		22	2:43:29	8,33 Km/H

BBQ Chevetogne pt

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BAETEN Edith		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	ETIENNE Caroline		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	HORION Samuel		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	MAGNEE Arnaud		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	PAULUS Benoît		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	PAULUS Bruno		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Gersdoff Guillaume		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Sorée Charlotte		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Siambrouck Lorentz		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Huez Maryse		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Vancaelenberg Bruno		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Isenborghts Murielle		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	Hardenne Céline		60	0:35:00	6,86 Km/H
1	LABBE Christian		60	0:35:00	6,86 Km/H

BBQ Chevetogne

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	100	0:46:25	10,34 Km/H
2	ETIENNE Fabrice	2	100	0:46:27	10,33 Km/H
3	PERPETE Jacky	3	98	0:47:25	10,12 Km/H
4	DAMOISAUX Pascal	4	97	0:47:35	10,09 Km/H
5	MASURE Alexandre	5	93	0:49:28	9,70 Km/H
6	ROBAYE Eddy	6	92	0:50:00	9,60 Km/H
7	LAINÉ Dany	7	92	0:50:19	9,54 Km/H
8	DERESE Eddy	8	92	0:50:19	9,54 Km/H
9	DELTOMBE Simon	9	91	0:50:45	9,46 Km/H
10	VAN DER LINDEN Paul	10	89	0:51:40	9,29 Km/H
11	DELAUNOY Vincent	11	89	0:51:45	9,28 Km/H
11	PERPETE Horry	12	89	0:51:45	9,28 Km/H
12	LAMBILLION Andy	13	88	0:52:00	9,23 Km/H
13	BIERNAUX Benoit	14	88	0:52:10	9,20 Km/H
14	HENRICOT Eric	15	88	0:52:10	9,20 Km/H
15	DEMOULIN Brigitte	16	87	0:52:20	9,17 Km/H
16	LAINÉ Claudine	17	87	0:52:30	9,14 Km/H
16	BOOMS Pascal	18	87	0:52:30	9,14 Km/H
17	MARTIN Isabelle	19	86	0:52:58	9,06 Km/H
17	DEVOS Eric	20	86	0:52:58	9,06 Km/H
18	DUMONT Alain	21	86	0:53:03	9,05 Km/H
18	GILLARD Benoit	22	86	0:53:03	9,05 Km/H
19	DELTOMBE Yves	23	81	0:55:10	8,70 Km/H
20	BOOMS Alain	24	79	0:56:00	8,57 Km/H
21	LIBOIS Olivier	25	78	0:56:30	8,50 Km/H
21	RASQUIN Yves	26	78	0:56:30	8,50 Km/H
22	GILON Maureen	27	78	0:56:45	8,46 Km/H
22	FERNANDES Cristina	28	78	0:56:45	8,46 Km/H
23	COLAS Sabine	29	74	0:58:20	8,23 Km/H
24	RASQUIN Antoine	30	71	0:59:40	8,04 Km/H
25	ANTOINE Alain	31	71	0:59:55	8,01 Km/H
27	MANIQUET Astrid	32	70	1:00:20	7,96 Km/H
27	LIBOIS Sophie	33	60	1:05:00	7,38 Km/H
28	DEMBLON Murielle	34	60	1:05:00	7,38 Km/H
29	VERRHULST Maude	35	60	1:05:10	7,37 Km/H

30	LIBOIS Axel	36	54	1:07:51	7,07 Km/H
32	ETIENNE Christian	37	48	1:10:45	6,78 Km/H
32	DELAUNOY Anne-Michèle	38	45	1:11:56	6,67 Km/H
33	HONET Yvette	39	19	1:23:50	5,73 Km/H
34	GILLES Chantal	40	19	1:24:00	5,71 Km/H

Angreau9

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	HORION Vincent	1	96	0:39:27	13,99 Km/H
50	ANTOINE Alain	2	34	1:03:09	8,74 Km/H
62	PAULUS Bruno	3	3	1:14:42	7,39 Km/H

Angreau

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
14	ETIENNE Fabrice	1	100	1:07:53	15,73 Km/H
50	VAN DER LINDEN Paul	2	87	1:16:58	13,88 Km/H
74	LUPCIN Patrick	3	81	1:20:57	13,19 Km/H
89	GILON Marc	4	79	1:22:14	12,99 Km/H
108	ROBAYE Eddy	5	74	1:25:18	12,52 Km/H
185	MARTIN Isabelle	6	61	1:34:31	11,30 Km/H
256	ETIENNE Christian	7	46	1:44:52	10,18 Km/H
277	BAETEN Edith	8	40	1:48:19	9,86 Km/H
318	FAGNANT Martine	9	24	1:59:29	8,94 Km/H
347	LOMBET Fernand	10	1	2:30:15	7,11 Km/H

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2010

Date	Heure	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
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	5ou12	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	9h40-10h05-10h45	Terrils	7,5-14,5-22,8	Voyage RCN	Château de la Princesse, RAISMES (France)
Sa 2/10/10	14h30	Jambes	10	Namur	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	14hou15h	Saint-Denis	3ou10	Gauloise	Salle "La Ruche", SAINT-DENIS
Sa 23/10/10	14h30	Floreffe	5ou10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

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:

- * **DATE LIMITE : 25/08/2010 !**
- * 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
rue Vandervelde, 35 5020 Flawinne
mariepaule@hotmail.com
081/74.51.64.

Vous devez également lui envoyer un **certificat médical**: daté depuis moins d'un an 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: vers 18h

NB: prévoir un pic-nic pour le midi

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



Un SOUPER COUSCOUS pour accueillir l'ALDRIDGE RUNNING CLUB



Comme vous le savez déjà, le RCN a invité nos amis du Aldridge Running Club à venir courir la Descente de la Lesse. Et les voici bientôt parmi nous...

Pour souhaiter la bienvenue à ces 21 Anglais, nous vous proposons de participer au **souper couscoux** que nous organisons le samedi **28 août** vers **19h** à la **salle «Le Phénix»** (rue de l'Institut 37, 5004 **Bouge**), pour le prix de **11€**.

Réservations auprès d'Isabelle Martin:
isa.martin19@gmail.com ou 0485/61.38.59.



Chevetogne MMX

Une semaine après être revenu d'horribles vacances où je fus contraint et forcé de goûter d'infectes jus de treille dans des caves glauques, des breuvages aux noms peu évocateurs comme: Gigondas, Vacqueyras, Cairanne, Rasteau, Sablet, Châteuneuf du pape, Beaumes de Venise, beurk encore des nausées en y pensant...

Bref, une semaine plus tard, et sans entraînement ou presque, une course au programme! Avec au départ uniquement des gens habillés en bleu et jaune (une sorte de secte!).



Avec comme parcours tout ce que je n'aime pas. Dans les bois, sentiers tortueux avec des racines vicieuses, des ronces, des orties. Des troncs d'arbres au milieu de la piste, des passages de gués, des côtes en talus, des barrières là où le sentier est plus large, bref l'horreur et en plus à faire 2 fois !!

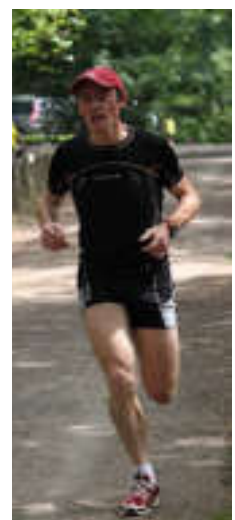
Heureusement les membres de cette secte sont partis lentement au 1er tour, mais pas au second ou tout a explosé (moi aussi...) façon Hiroshima (ou 11 septembre pour les plus jeunes).

Un repas copieux et arrosé (pas par la pluie). Une tombola et une animation digne du cirque Barnum avec les 3èmes et 4èmes Frères Taloché, suivi d'une danse tribale. Et au retour même pas arrêté par la maréchaussée pour un contrôle! Où va le pays?

Le Schtroumpf grognon

P.S: Pardon... aux viticulteurs des villages cités, aux traceurs du circuit, à Barnum, aux Frères Taloché...

SOUVENIRS DU BARBECUE DU CLUB





«L'entraînement au 20e siècle»: une histoire des procédés et des méthodes (partie 1) (source: www.volodalen.com)

Un début de siècle angliciste

Les premières années du 20ème siècle sont dominées par les coureurs originaires d'Angleterre et des USA. Le procédé d'entraînement le plus utilisé est alors le spécifique. Il s'agit pour l'athlète de courir à l'entraînement à l'allure de compétition et sur des distances proches de celles de l'épreuve.

Au tournant des années 10, l'hégémonie des coureurs anglo-saxons et de leur procédé d'entraînement se trouve contestée. Un minuscule pays de 3,5 millions d'âmes émerge sur la scène internationale de la course à pied. Ce pays, c'est la Finlande.

1910-1920 : les Finlandais volants

Dans les années 20, la Finlande est devenue le pays de la course à pied. Des coureurs comme Kolehmainen (JO de 1912, 1920), Ritola et surtout Nurmi (1920 à 1934) ont fait de ce petit bandeau de terre, une nation collectionnant les titres olympiques et autres records du monde en course à pied.

Si cette lame de fond finnoise doit beaucoup à un engouement populaire, elle n'est pas le fait d'une méthode d'entraînement établie. A cette époque, chaque coureur a un système qui lui est propre. Voyons pour preuve les entraînements de Kolehmainen et du grand Nurmi.

1. Hannes Kolehmainen : adepte du long

L'entraînement de Kolehmainen reposait quasi entièrement sur les courses longues effectuées à allure modérée. Avant les jeux olympiques de Stockholm (1912), il commença à s'entraîner deux fois par jour. Le matin, il partait pour de longues marches. L'après midi était le plus souvent réservé à des sessions de course sur longues distances, à du renforcement musculaire et/ou à des sprints sur la piste. L'essentiel du travail était effectué à une allure régulière lente. Cette approche a influencé les débuts d'un de ses admirateurs : Paavo Nurmi

2. Nurmi : le précurseur

12 médailles olympiques dont 9 d'or. Des dizaines de records du monde. Détenteur simultanément de tous les records mondiaux du 1500 au 20 000 m, Paavo Nurmi est une légende de la course à pied ; peut être le roi des coureurs. Un roi en avance d'une génération sur tous ses prétendants, Voyons ce qui est susceptible de rendre compte d'une telle précocité en matière de course à pied.

■ **L'entraînement**

Dans les premières années de son entraînement, Paavo s'est lui aussi contenté d'effectuer de longues courses à allure modérée. Les résultats étaient décevants. Mais, l'homme est curieux et tenace. Il se pose des questions sur sa pratique ; se documente pour savoir ce que les autres font. En épilogue de ses réflexions, il considère que ses piètres résultats sont dus à un défaut de course rapide. Il décide donc de modifier sa pratique en incorporant dans ses séances des portions de course à allure élevée. A partir de 1920 son programme se décline comme suit :

- le matin : course d'environ 10 kilomètres ponctuée de quelques sprints
- l'après midi : course plus courte (5-6 kilomètres) avec une accélération de l'allure dans les deux derniers kilomètres. La séance est terminée par quelques accélérations de 100 m.

Les progrès ne se firent pas attendre. Ils encouragèrent Nurmi à poursuivre dans la voie d'une intensité plus élevée. Avant les jeux de Paris (1924), la séance matinale pouvait débiter par 30' d'échauffement, se poursuivre par quelques sprints, enchaîner avec une course rapide sur 400 à 1000m puis s'achever par une course à allure constante sur 3000-4000m.

Nurmi n'hésita pas à employer des portions de course réalisées à l'allure prévue pour la compétition (entraînement de rythme). Mais à la différence de ce qui s'était produit quelques décennies auparavant, il s'agissait, pour lui, d'un procédé d'entraînement et non d'une méthode exclusive.

Dans les séances, Nurmi utilisait un chronomètre pour s'habituer à courir à une allure régulière. A ces séances de course s'ajoutaient des exercices de renforcement à base de sauts, d'exercices de bras. Cet entraînement était particulièrement diversifié et intense pour l'époque. Pourtant, au-delà des seuls exercices physiques, c'est toute la vie de Nurmi qui était pensée pour l'effort.

■ Un style de vie

Nurmi accordait une place importante au repos et à la récupération (sommeil, sauna, massages), se souciait de son alimentation, ne fumait jamais ni ne buvait jamais d'alcool. A ces règles de vie s'ajoutait un état d'esprit résolument tourné vers l'avenir et ancré dans une volonté à toute épreuve.

Toutes ces caractéristiques ont fait qu'après Nurmi, l'entraînement en course à pied ne fut plus le même qu'avant. Paavo avait compris que la course est un style de vie à part entière ; il avait montré que l'entraînement monotone était peu efficace ; il avait établi que l'entraînement à allure élevée développait l'endurance. Pour la première fois, un entraînement intense et diversifié prenait réellement le pas sur les seuls procédés uniques de type courses lentes ou compétitions. Cette conception a profondément marqué les méthodes d'entraînement ultérieures, notamment celle provenant d'un autre pays scandinave : la Suède.

1930 : le fartleck suédois

Dans les années 30, un entraîneur suédois appelé Gosse Holmer s'est mis à réfléchir à un système d'entraînement destiné aux coureurs de son pays.

Sa réflexion s'appuyait avant tout sur une philosophie : l'athlète doit être libre de pouvoir créer par lui-même un entraînement qui s'adapte à sa propre individualité. Il doit pouvoir tirer parti de ses ressources, de ses envies du moment mais aussi des conditions de l'environnement.

C'est un athlète créateur, proche de la nature et de ses sensations que Holmer imaginait.

Cette philosophie a amené les athlètes à tirer avantage de toutes les ressources de l'environnement :

- les sols recouverts de neige étaient propices au renforcement musculaire
- les champs de mousse permettaient le renforcement ou la récupération après la séance (course pieds nus)
- les arbres tombés servaient d'obstacles à franchir sous forme de bonds
- les branches accessibles permettaient les tractions des bras
- les rochers formaient de véritables parcours de bondissements
- les côtes étaient des incitations à accélérer l'allure en finissant au plus vite sur les parties les plus raides...

Dans les faits, cet «état de nature» pensé par Holmer ne s'est pas traduit par une liberté totale. Progressivement des formes de fartleck plus ou moins codifiées ont émergé.

Les étapes qui suivent donnent un exemple de parcours de fartleck :

1- Footing d'échauffement

2- Exercices de bondissements, de tractions, de soulevés... prévus ou improvisés en fonction des opportunités du lieu

3- Une ou deux courses en maintenant une allure régulière quel que soit le relief du terrain.

4- Quelques côtes pouvant durer de 1 à 2' avec l'objectif d'accélérer progressivement l'allure.

Petite récupération marchée ou trottée.

5- Une dizaine de sprints très courts (50m) avec récupération active

Récupération de quelques minutes.

Le tout est répété sur une durée avoisinant une heure.

L'organisation et le contrôle de l'entraînement étaient loin d'être absents du système pensé et appliqué en Suède. On les retrouve dans l'organisation des séances et des parcours d'entraînement élaborés par l'entraîneur Gösta Olander au cœur d'une petite bourgade reculée répondant au doux nom de [Volodalen](#).

Dans les années 40-50, Olander a fait d'un hôtel perdu du fin fond de la Suède sauvage, le centre d'entraînement le plus prisé du gotha mondial de la course à pied.

Entraîneur des tombeurs de records que furent Haegg, Anderson, Strand..., Gösta Olander est devenu l'expert (le sorcier ?) le plus prisé du moment. Les spécialistes affluaient du monde entier pour venir s'entraîner à la mode suédoise, dans «le paradis des sportifs».

Volodalen convenait parfaitement à la philosophie du coureur proche de la nature. Les sols y étaient variés (sable en bordure des lacs, champs de mousses, sentiers enneigés pendant l'hiver, terrain souple des sous bois, côtes courtes des buttes et longues des collines), l'air pur, la nourriture saine... Ajoutons à ces dispositions naturelles des adjuvants à la pratique comme le ski de fond, le sauna et des moyens de contrôle consistant en deux sentiers balisés de 400 et 220m et nous disposons du cadre idéal permettant au coureur de se renforcer tout en respectant sa «nature» et à l'entraîneur de vérifier les progrès accomplis.

Si nous parlons de renforcement du coureur c'est bien que contrairement à ce que nous pourrions extrapoler à partir des notions de travail à la sensation, de respect des envies et des caractéristiques de chacun, le fartleck suédois est un procédé d'entraînement particulièrement dur.

Selon Gosse Holmer, ce qui compte pour déterminer l'intensité de l'effort, c'est qu'à la fin de la séance l'athlète ait la sensation d'avoir été stimulé sans pour autant être épuisé.

Il doit toujours garder l'envie de refaire une série, de reprendre l'entraînement dès le lendemain.

Cependant, les athlètes ayant pratiqué le fartleck suédois gardent le souvenir d'un entraînement joyeux, motivant, mais particulièrement difficile.

Si la philosophie sous jacente au fartleck suédois est emprunte d'un esprit de nature, une avancée majeure en matière d'entraînement émerge dans les années 40 sur une base toute autre.

1940 : l'entraînement par intervalles (interval training de Reindell et Gerschler)

Dès les années 30 mais surtout dans la période d'après guerre, une révolution touche tous les sports d'endurance. La nouveauté est initiée par un entraîneur et un cardiologue.

En Allemagne, le Dr Hans Reindell cherchait un moyen d'améliorer la rééducation de ses patients déficients cardiaques. Ses recherches, menées en collaboration avec un enseignant de l'université de Freiburg, l'amènèrent à penser que la méthode la plus efficace pour développer la fonction cardiaque était la répétition d'efforts courts entrecoupés de brèves périodes de repos. L'entraînement par intervalles (interval training) était né.

L'enseignant qui accompagnait Reindell s'appelait Waldemar Gerschler. Il fut le premier entraîneur à adapter l'interval training au domaine de la performance sportive. Un résultat probant de l'efficacité de ce procédé d'entraînement fut l'avènement d'un coureur exceptionnellement rapide et résistant : Rudolf Harbig (retrouvez la légende de Harbig en cliquant [ici](#)). D'autres grands noms de la course à pied comme le Britannique Gordon Pirie, le Belge Moens, les Allemands Schade et Luegg contribuèrent à la diffusion du procédé par intervalles.

De nos jours, le terme d'entraînement par intervalles recouvre des pratiques aussi nombreuses que différentes. Pourtant, à l'origine, la pratique de l'interval training était bien définie :

- La durée des courses ne devait pas dépasser 1'. Pendant l'effort, la fréquence cardiaque pouvait atteindre une valeur de l'ordre de 180 pulsations par minute.
- Les répétitions devaient être nombreuses (au moins entre 15 et 30).
- Les récupérations étaient incomplètes (entre 45» et 1'30»).

Reindell et Gerschler considéraient qu'au niveau cardiaque, la phase active de l'entraînement était moins la course elle-même que la période de récupération (l'interval). C'est l'interval qui permettait d'accroître le volume du cœur et par la même sa capacité à apporter le sang au niveau des muscles ; c'est donc lui qu'il fallait surveiller le plus. Selon eux, la course ne devait pas reprendre avant que la fréquence cardiaque soit retombée aux alentours de 120 puls/min. Si après 1'30», sa valeur était supérieure à cette limite, c'est que l'intensité de l'effort était trop élevée et qu'en conséquence, il fallait la réduire.

En dépit de ces règles précises, Gerschler lui-même, n'hésita pas à adapter l'entraînement par interval-

les à la compétition préparée. Il voulait que l'athlète aille suffisamment vite pour s'habituer à l'effort de compétition. Ainsi Harbig, qui était spécialiste de 400-800, fit-il des séances comprenant beaucoup moins de répétitions que le nombre préconisé par Reindell à une vitesse dont on peut douter quelle ramène la fréquence cardiaque à 120 puls/min en moins de 1'30» (Harbig pouvait répéter plusieurs 200m en 23-24»).

Entre de nombreuses courses par intervalles accomplies à un train moyen et moins de répétitions réalisées à des vitesses plus importantes, un homme avait fait son choix.

1950 : l'entraînement par intervalles de Zatopek

Zatopek est celui qui a poussé à l'extrême les principes de l'entraînement par intervalles (pour retrouver la vie d'Emil Zatopek cliquez [ici](#)). L'homme n'était pas sujet à se laisser influencer par le travail à la sensation. La raison et une idée force dirigeaient sa pratique.

La raison, Emil la voyait du côté de la science allemande déposée dans le procédé de l'interval training. L'idée était que le corps s'endurcissait par un travail toujours plus important. Ces deux notions ont conduit cet athlète à accomplir des entraînements d'une difficulté extrême.

Respectant le principe de l'interval training, Zatopek divisait la distance de compétitions en distances courtes (200, 400m). Selon lui, un coureur peut préparer un 5000m en faisant des 100m à l'entraînement, il suffit pour cela qu'il en fasse 50 de suite !

L'année qui suivit la guerre, Zatopek faisait déjà 20 x 400 dans une séance. 5 ans plus tard, un entraînement pouvait comporter 40 x 400m effectués en 1'10»-1'15». En 1953, il poussa la quantité d'exercices jusqu'à effectuer 100 x 400m entre 1'10» et 1'20» dans la même journée.

Si le procédé l'amena à réaliser de grandes performances sur les distances égales ou supérieures à 10 km, selon lui, il l'empêcha d'être rapide sur des distances plus courtes. Comparant son entraînement à celui du russe Vladimir Kuts, il remarqua que tous deux partaient d'une base commune (20x400m). Cependant, alors que lui ne fit qu'augmenter la quantité sans varier l'intensité, Kuts ne toucha pas au volume mais couru chaque répétition de plus en plus vite. Cette évolution de l'entraînement expliquerait pourquoi ce dernier domina les distances courtes (5000m) alors que Zatopek excella sur le long.

Dans les deux cas, l'entraînement était particulièrement poussé. Gordon Pirie qui s'est inspiré du procédé de Gerschler, de la sévérité de l'entraînement de Zatopek et de l'augmentation d'intensité utilisée par Kuts, déclara avoir utilisé la méthode des intervalles matin et soir. Ajoutés à un footing d'échauffement de 30' et un parcours de récupération de 15', ces entraînements l'amènèrent à accomplir des distances hebdomadaires pouvant dépasser les 300 km.

Une telle dose de travail était alors considérée comme inhumaine par la plupart des athlètes de «l'ouest». Même si elles sont partiellement fondées, nous verrons que ces critiques s'expliquent en partie par un contexte bien particulier. Mais auparavant, arrêtons un instant le cours de l'histoire et revenons sur les procédés d'entraînement vus jusqu'à présent (1ère moitié du 20ème siècle).

■ Un récapitulatif

La liste des procédés d'entraînement déjà rencontrés s'établit comme suit :

- le «spécifique» : course à l'allure de compétition sur des distances proches de l'épreuve et utilisation des compétitions pour progresser
- la course longue et lente
- la vitesse : course sur des distances courtes (100 m)
- le renforcement musculaire
- le fartleack : course en nature «à la sensation»
- l'interval training en quantité (Zatopek) : nombreuses répétitions de courses comprises entre 200 et 400m, entrecoupées d'intervalles de récupérations incomplètes.
- l'interval training en qualité (Harbig) : le nombre des répétitions est beaucoup moins important, la vitesse plus grande. Les récupérations restent incomplètes.

Cette liste apporte un panel assez complet des différents moyens de travail possibles en course à pied. La première moitié du siècle a donné les principaux procédés d'entraînement. Dans les décennies qui suivent, l'originalité provient davantage de l'agencement de ces différents procédés au sein de méthodes complètes d'entraînement. **LA SUITE DANS LE PROCHAIN TAM-TAM**

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....



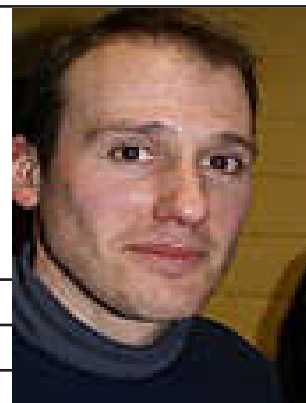
Alain Trullemans en 2009, en Antarctique

Who's who du RCN



Nom	Piret
Prénom	Christophe
Anniversaire	11-09
Domicile	Hedenge
Surnom éventuel	Stof
E-mail	christophepiret@hotmail.com
Profession	Employé
Poids	88
Taille	173
Court depuis...	Mars 2009
Autres sports	Natation
Principales courses courues	Crêtes de Spa, La Belle Illoise, Etalle, Corrida de Namur, Corrida de Ciney, Jogging de Namur, Jogging de Tihange
Meilleures performances	10kms en 50' 21kms en 1h53'
Meilleurs souvenirs	La Belle Illoise
Projet de courses	Marathon
Rêves de courses	Marathon de New-York
Plat préféré	Cuisine chinoise
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	Le Maître de guerre
Devise	Je persisterai tant que je n'aurai pas réussi

Who's who du RCN



Nom	Massin
Prénom	Charlie
Anniversaire	24-10-1978
Domicile	Sart-Saint-Laurent
Surnom éventuel	Gribousine
E-mail	massin.saritas@hotmail.com
Profession	Employé secteur chimie (Solvay)
Poids	68
Taille	178
Court depuis...	2005
Autres sports	VTT
Principales courses courues	Marathon de Paris, Marathon de Rome
Meilleures performances	Restent à venir
Meilleurs souvenirs	Barbecue de Chevetogne
Projet de courses	Long trail dans quelques années
Rêves de courses	UTMB avec un dopage excessif au Nutella!!! (rire)
Plat préféré	Gibier
Boisson préférée	Vin rouge, Orval, Gribousine
Film préféré	C'est arrivé près de chez vous
Devise	Mieux vaut 3 Gribousines que 2!

Who's who du RCN



Nom	Dubois
Prénom	Vincent
Anniversaire	15/01/1969
Domicile	Sart-Bernard
Surnom éventuel	Capsule (le Cornichon)
E-mail	dubois.delcroix@skynet.be
Profession	Plombier électricien
Poids	79
Taille	181
Court depuis...	Janvier 2009
Autres sports	
Principales courses courues	Trèfle à 4 feuilles, Lucioles
Meilleures performances	Hivernales
Meilleurs souvenirs	Relais de la Fraise
Projet de courses	Marathon de Visé
Rêves de courses	Etre devant Quin-Quin (Le Grain)
Plat préféré	
Boisson préférée	Eau!!!
Film préféré	De Funès
Devise	Vouloir, c'est pouvoir

Who's who du RCN



Nom	Beguin
Prénom	Dimitri
Anniversaire	09-07-1976
Domicile	Lesve
Surnom éventuel	Gribouzine Frère
E-mail	beguindimitri@hotmail.com
Profession	Commercial
Poids	80
Taille	178
Court depuis...	Peu
Autres sports	VTT
Principales courses courues	Erpent (x2)
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Gribouzine
Projet de courses	
Rêves de courses	Arriver au bout
Plat préféré	Tout
Boisson préférée	Tout
Film préféré	Horreur
Devise	C'est parce que la vitesse de la lumière est supérieure à celle du son que certains ont l'air brillant avant d'avoir l'air con!!!

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

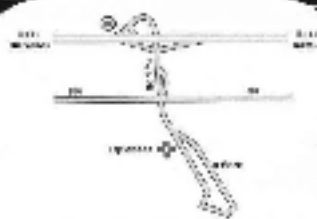
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Benoît
6041 GOSSÉLIES (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 ROCOURT (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**