

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 61, décembre 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....*

Encore une année qui s'achève avec le souper du club... Et comme on dirait à Liège: « OUFTE, QUELLE AMBIANCE »! Il faut dire que toutes les conditions étaient réunies pour que la fête soit totale. Les superbes et vastes installations du C.E. des commandos tout d'abord: elles étaient bien nécessaires pour accueillir 170 personnes, nous n'avions jamais été si nombreux. Ensuite un excellent repas préparé de main de maître par Fabrice. Et puis, l'envie manifeste de nous retrouver pour nous amuser dans ce qui fut une soirée de folie (le bar s'en souviendra longtemps encore...) magnifiquement orchestrée par le DJ de service qui a mis une ambiance du tonnerre.

Avant la soirée dansante, 99 challengers ont reçu leur cadeau! Record battu puisque nous étions 93 en 2009 et 86 en 2008. Avec le nombre d'adhérents au RCN encore en augmentation, nous franchirons certainement la barre des 100 challengers en 2011. Mais dans l'immédiat, quel plaisir ce sera pour nous, membres du comité, de retrouver nos différents coureurs dans l'effervescence des après-courses grâce à leur sweat shirt marqué du logo du club. J'espère que vous le porterez aussi fièrement que votre tenue de course. Et pour ceux qui n'ont pas pu être challenger cette année, il reste la possibilité d'acquérir un sweat shirt à un prix raisonnable. Nous en avons en stock. Pour refermer ce volet « souper du club », n'oubliez pas de lire le remarquable compte-rendu décalé d'Eric Adam. Faut pas rêver! S'il continue à être aussi brillant chroniqueur, il va être plébiscité pour écrire d'autres articles...

Cette année sportive se termine donc...mais une autre recommence aussitôt puisque la corrida de Namur (dernière épreuve du challenge de la ville de Namur) est la 1ère course de notre challenge interne 2011. Elle sera suivie par **la Corrida de Ciney, le dimanche 26 décembre à 14h30** (et oui... c'est le lendemain de Noël, idéal pour éliminer les toxines!!). Et la 3ème manche de notre challenge aura lieu **le samedi 15 janvier** pour les traditionnels **Relais Givrés à Neder over Heembeek**. Beaucoup d'entre vous en connaissent le principe mais puisqu'il y a pas mal de nouvelles recrues au RCN, je me permets de rappeler que pour cette course très populaire (265 équipes en 2010), il faut composer des équipes de 5 personnes, dont au moins une dame et un vétéran. Chaque coureur effectue deux boucles de 4 Km seul (5 fois 8 Km donc..) et un dernier tour de 4 Km est parcouru en équipe dans une ambiance souvent chaleureuse... malgré les conditions climatiques souvent difficiles. Notre club prend en charge les frais d'inscription. Nous avons pré-inscrit 3 équipes. Il faut compléter les effectifs. Avis aux amateurs... Et s'il y en a plus de 15, nous pouvons inscrire d'autres équipes. Allez les nouveaux/nouvelles...

Indépendamment de ces différentes courses, les entraînements du dimanche matin vous donneront l'occasion d'éliminer les inévitables petits excès des fêtes de fin d'année. Notez donc bien les différents rendez-vous proposés dans ce Tam Tam, tout en sachant que des changements peuvent intervenir si l'un de nos membres propose une organisation. Dans ce cas, il a priorité sur un parcours Adepts. Les changements éventuels seront annoncés sur le site web du RCN ou via le forum Yahoo. Et pour ceux qui ne sont pas au courant, sachez qu'après **l'entraînement de l'an neuf, le 9 janvier à Bouge**, le RC Namur offre l'apéro...

Et pour le reste? Notre **Assemblée Générale du 22 janvier** vous en dira plus. Comme chaque année, elle se tiendra en la salle le Phénix à Bouge. Même si vous ne devez pas élire un nouveau comité cette année (nous sommes élus pour deux ans...), nous vous attendons nombreux! Vous pourrez vérifier nos comptes, découvrir le calendrier 2011 et...accessoirement reprendre un verre sur le compte du club (et/ou de la présidente)! Mais est-ce bien raisonnable?!

J'allais oublier de préciser que nous y évoquerons également l'organisation de notre **Printanière** qui aura lieu cette année **le 19 février 2011**. Nous aurons besoin de toutes les forces vives du RCN pour l'occasion.

Pour conclure, je vous conseille la lecture du bel article que Sophie Antoine nous a fait le plaisir de nous proposer. Il nous remémore le voyage du club à la Course des Terrils. Vous avez déjà eu l'occasion de voir les photos de cette sortie dans le Tam Tam précédent. Elles vous ont donné un aperçu des conditions apocalyptiques dans lesquelles nous avons couru mais les petite anecdotes sont également amusantes.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de votre revue favorite et j'espère vous voir nombreux lors de nos prochaines sorties.

Edith

Dès le mois de janvier, vous pourrez  
vous mettre en ordre de cotisation  
pour l'année **2011**.

Le montant à payer s'élève à **20€** et  
est à verser sur le n° de compte du  
RCN: **732-0032135-79**

Merci!

# LE CHALLENGE RCN 2011

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.



### taekwondo

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	BROSSARD Eric	1	103	0:35:19	16,39 Km/H
5	ETIENNE Fabrice	2	102	0:35:51	16,15 Km/H
8	PERPETE Jacky	3	100	0:36:26	15,89 Km/H
11	GERLACHE Mathieu	4	97	0:37:27	15,46 Km/H
18	DELBAEN Julien	5	93	0:39:00	14,85 Km/H
22	VAN DER LINDEN Paul	6	91	0:39:49	14,54 Km/H
23	HORION Vincent	7	90	0:39:56	14,50 Km/H
28	DUBOIS Pascal	8	89	0:40:32	14,28 Km/H
37	MERVEILLE Marc	9	85	0:41:58	13,80 Km/H
54	DERESE Eddy	10	80	0:43:42	13,25 Km/H
56	LEMINEUR Vincent	11	80	0:43:48	13,22 Km/H
58	FAUCON Michel	12	79	0:43:59	13,16 Km/H
60	DELFOSSÉ Jacques	13	78	0:44:31	13,01 Km/H
61	DEMOULIN Brigitte	14	78	0:44:34	12,99 Km/H
78	NICOLAS Jean-Marc	15	72	0:46:37	12,42 Km/H
79	DELTOMBE Simon	16	72	0:46:41	12,40 Km/H
86	DUBOIS Vincent	17	69	0:47:34	12,17 Km/H
91	PAAL Marguerite	18	67	0:48:22	11,97 Km/H
92	HENRICOT Eric	19	67	0:48:23	11,97 Km/H
102	PENSIS Henry	20	65	0:49:05	11,80 Km/H
104	GILON Maureen	21	65	0:49:13	11,76 Km/H
105	GILON Marc	22	65	0:49:14	11,76 Km/H
110	BOOMS Pascal	23	62	0:50:26	11,48 Km/H
111	BOOMS Alain	24	62	0:50:27	11,48 Km/H
116	WECK Stéphanie	25	61	0:50:43	11,42 Km/H
118	DIEUDONNE Anne	26	60	0:50:56	11,37 Km/H
121	RASQUIN Yves	27	60	0:51:08	11,32 Km/H
127	THIRY Marie	28	59	0:51:27	11,25 Km/H
130	PERPETE Philippe	29	58	0:51:50	11,17 Km/H
133	RIGUELLE Eric	30	56	0:52:25	11,05 Km/H
138	LIBOIS Sophie	31	55	0:52:58	10,93 Km/H
143	GREGOIRE Aude	32	51	0:54:24	10,64 Km/H
144	BAETEN Edith	33	50	0:54:34	10,61 Km/H
145	JAUMOTTE Caroline	34	50	0:54:35	10,61 Km/H
146	ALEXIS Kristel	35	50	0:54:37	10,60 Km/H

148	ETIENNE Christian	36	38	0:59:09	9,79 Km/H
149	SCHEYVEN Geneviève	37	49	0:55:07	10,50 Km/H
151	STEPHENNE Daniel	38	44	0:56:55	10,17 Km/H
153	COLAS Sabine	39	44	0:57:00	10,16 Km/H
154	PAULUS Benoît	40	42	0:57:41	10,04 Km/H
160	DUFAYS Christophe	41	37	0:59:34	9,72 Km/H
165	ANTOINE Alain	42	34	1:00:32	9,56 Km/H
167	MANIQUET Astrid	43	33	1:00:49	9,52 Km/H
169	DEGUELDRE Georges	44	30	1:02:03	9,33 Km/H
174	PAULUS Marylène	45	14	1:07:41	8,55 Km/H
176	PAULUS Bruno	46	7	1:10:27	8,22 Km/H
180	POELMANS Dominique	47	1	1:17:00	7,52 Km/H
181	FERNANDES Cristina	48	1	1:38:30	5,88 Km/H
182	BIERNAUX Benoit	49	1	1:38:30	5,88 Km/H

### Saint-Denis3

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	LALMAND Martin	1	92	0:10:33	15,92 Km/H
8	BODART André	2	70	0:12:45	13,18 Km/H
34	FERNANDES Cristina	3	1	0:24:00	7,00 Km/H

### Saint-Denis

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	BROSSARD Eric	1	105	0:36:15	17,38 Km/H
5	ETIENNE Fabrice	2	103	0:37:04	17,00 Km/H
15	POSTIAUX Jonathan	3	95	0:40:01	15,74 Km/H
17	GERLACHE Mathieu	4	94	0:40:11	15,68 Km/H
18	DELBAEN Julien	5	94	0:40:22	15,61 Km/H
23	DUBOIS Pascal	6	89	0:42:03	14,98 Km/H
24	VAN DENBERGHE Nicolas	7	89	0:42:04	14,98 Km/H
31	LEGRAND Francine	8	87	0:42:59	14,66 Km/H
40	BIERNAUX Benoit	9	82	0:44:50	14,05 Km/H
41	LEMINEUR Vincent	10	82	0:45:01	13,99 Km/H
44	MATHY Jean-Luc	11	81	0:45:15	13,92 Km/H
46	DERESE Eddy	12	79	0:46:03	13,68 Km/H
47	PUYLAERT Dominique	13	78	0:46:30	13,55 Km/H
50	VAN DER LINDEN Paul	14	76	0:47:01	13,40 Km/H
53	DEMOULIN Brigitte	15	75	0:47:40	13,22 Km/H
61	BOOMS Pascal	16	72	0:48:47	12,91 Km/H

68	GILON Maureen	17	69	0:49:50	12,64 Km/H
69	GILON Marc	18	69	0:50:00	12,60 Km/H
73	PAAL Marguerite	19	68	0:50:17	12,53 Km/H
86	LIBOIS Joachim	20	62	0:52:40	11,96 Km/H
87	LIBOIS Olivier	21	61	0:52:42	11,95 Km/H
89	RIGUELLE Eric	22	61	0:52:50	11,92 Km/H
95	THIRY Marie	23	57	0:54:13	11,62 Km/H
100	PAULUS Benoît	24	54	0:55:33	11,34 Km/H
104	GILLAIN Pierre	25	52	0:56:15	11,20 Km/H
114	STEPHENNE Daniel	26	50	0:57:13	11,01 Km/H
115	FAGNANT Martine	27	49	0:57:25	10,97 Km/H
120	LAMBILLION Andy	28	46	0:58:40	10,74 Km/H
121	DUMONT Alain	29	46	0:58:41	10,74 Km/H
122	ANTOINE Alain	30	46	0:58:42	10,73 Km/H
128	SCHEYVEN Geneviève	31	43	0:59:40	10,56 Km/H
129	GODART Nadege	32	42	0:59:58	10,51 Km/H
132	TALLIER Jeanny	33	40	1:01:02	10,32 Km/H
149	RASQUIN Yves	34	12	1:11:40	8,79 Km/H
150	PAULUS Bruno	35	11	1:11:54	8,76 Km/H
152	HONET Yvette	36	4	1:14:40	8,44 Km/H

#### **Floreffe5**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
9	LAMBILLION Andy	1	72	0:24:10	12,41 Km/H
10	LALMAND Martin	2	72	0:24:12	12,40 Km/H
15	MERVEILLE Cindy	3	54	0:27:31	10,90 Km/H

#### **Floreffe11**

<b><u>Clasgéné</u></b>	<b><u>Nom</u></b>	<b><u>ClasClub</u></b>	<b><u>Points</u></b>	<b><u>Temps</u></b>	<b><u>Vitesse</u></b>
3	ETIENNE Fabrice	1	106	0:38:43	17,05 Km/H
5	BROSSARD Eric	2	105	0:39:09	16,86 Km/H
12	GERLACHE Mathieu	3	100	0:41:22	15,95 Km/H
14	PERPETE Jacky	4	99	0:41:39	15,85 Km/H
25	DELBAEN Julien	5	95	0:43:23	15,21 Km/H
26	DAMOISAUX Pascal	6	95	0:43:26	15,20 Km/H
42	DUBOIS Pascal	7	91	0:45:11	14,61 Km/H
47	VAN DER LINDEN Paul	8	88	0:46:18	14,25 Km/H
67	EVARD Christophe	9	83	0:48:32	13,60 Km/H
74	DERESE Eddy	10	82	0:48:55	13,49 Km/H
90	FAUCON Michel	11	78	0:50:40	13,03 Km/H

95	DUBOIS Vincent	12	77	0:51:01	12,94 Km/H
99	DEMOULIN Brigitte	13	76	0:51:11	12,89 Km/H
121	DESSEILLE Ernest	14	73	0:52:29	12,58 Km/H
126	MASURE Alexandre	15	72	0:53:00	12,45 Km/H
136	HENRICOT Eric	16	70	0:53:45	12,28 Km/H
145	BOOMS Pascal	17	69	0:54:05	12,20 Km/H
148	DUMONT Alain	18	69	0:54:10	12,18 Km/H
161	BEGUIN Dimitri	19	65	0:56:01	11,78 Km/H
162	JASSOGNE Claudy	20	65	0:56:03	11,78 Km/H
167	COOREMANS Guy	21	64	0:56:19	11,72 Km/H
169	PENSIS Henry	22	64	0:56:22	11,71 Km/H
172	THIRY Marie	23	63	0:56:33	11,67 Km/H
177	DIEUDONNE Anne	24	62	0:56:58	11,59 Km/H
185	BIERNAUX Benoit	25	60	0:57:51	11,41 Km/H
196	LIBOIS Olivier	26	57	0:59:05	11,17 Km/H
197	RASQUIN Yves	27	57	0:59:06	11,17 Km/H
201	BOURGEOIS Rudy	28	57	0:59:19	11,13 Km/H
202	STEPHENNE Daniel	29	55	0:59:54	11,02 Km/H
204	FAGNANT Martine	30	54	1:00:26	10,92 Km/H
205	LUPCIN Patrick	31	54	1:00:27	10,92 Km/H
206	ALEXIS Kristel	32	54	1:00:28	10,92 Km/H
207	BALTUS Pascal	33	54	1:00:30	10,91 Km/H
209	ACUSILAS Jean-Yves	34	54	1:00:33	10,90 Km/H
210	POELMANS Dominique	35	53	1:00:37	10,89 Km/H
212	PAULUS Benoît	36	52	1:01:10	10,79 Km/H
218	BAETEN Edith	37	51	1:01:49	10,68 Km/H
219	ANTOINE Alain	38	51	1:01:50	10,67 Km/H
227	BALTUS Perrine	39	45	1:04:00	10,31 Km/H
228	PAAL Marguerite	40	45	1:04:02	10,31 Km/H
229	SCHEYVEN Geneviève	41	45	1:04:05	10,30 Km/H
230	GODART Nadege	42	45	1:04:06	10,30 Km/H
248	MANIQUET Astrid	43	38	1:07:10	9,83 Km/H
249	STIENLET Pascale	44	37	1:07:19	9,80 Km/H
255	CHAUSTEUR François	45	31	1:10:00	9,43 Km/H
259	RIGUELLE Eric	46	26	1:12:04	9,16 Km/H
272	PAULUS Bruno	47	4	1:21:15	8,12 Km/H
273	HONET Yvette	48	4	1:21:16	8,12 Km/H
277	LOMBET Fernand	49	1	1:35:52	6,88 Km/H

A VOTRE AGENDA...

## LES PREMIERES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

DATE	HEURE	DISTANCE	COURSE	CHALLENGE	ADRESSE
Samedi 4/12	19h30	7,8 kms	Corrida de Namur	Ville de Namur	Rue de Fer, 5000 Namur
Dimanche 26/12	14h30	10 kms	Corrida de Ciney		Hall des Sports, Institut St Joseph, 14, rue Courtejoie, Ciney
Samedi 15/01	13h	44 kms/ équipe, soit 12 kms/per- sonne	Les Relais Givrés		Centre sportif de Neder-over-Heem- beek, rue du Petit Chemin Vert, 1120 Bruxelles
Dimanche 6/02	10h30	11 ou 20 kms	Les Hivernales		International School of Brussels, avenue de la Foresterie, 1170 Bruxelles

LE COMITÉ VOUS INVITE À ASSISTER À  
L'ASSEMBLEE GENERALE DU RCN  
QUI AURA LIEU  
LE SAMEDI 22 JANVIER À 19H  
À LA SALLE «LE PHENIX»  
(RUE DE L'INSTITUT, 37, 5004 BOUGE)

Vous pouvez déjà bloquer la date du  
**19 FEVRIER 2011** dans votre agenda  
pour venir soutenir le RCN dans  
l'organisation de **LA PRINTANIERE**. Merci!

## LES ENTRAINEMENTS D'HIVER 2010-2011

---

Pour chaque entrainement, rendez-vous sur place à 10h et départ à 10h15.

Dimanche 12/12	Entrainement Adeps à Chevetogne	Barbecue central du domaine provincial, 5590 Chevetogne
Dimanche 19/12	Entrainement chez Jacky Perpète	Eglise de Temploux L'avertir de votre présence via <a href="mailto:Jacky.perpete@scarlet.be">Jacky.perpete@scarlet.be</a> ou au 081/56.76.63.
Dimanche 9/01	Entrainement du Nouvel An	Eglise Saint-Marguerite à Bouge Verre du Nouvel An: Salle Le Phénix à Bouge
Dimanche 16/01	Entrainement chez Sylvie Arnould et Do- minique Poelmans	Rue du Buc, 15A, 5530 Evrehailles Les avertir de votre présence via <a href="mailto:dominique.poelmans@hotmail.com">dominique.poelmans@hotmail.com</a> ou au 0475/85.45.43.
Dimanche 23/01	Entrainement Adeps à Auvelais	Salle Butacide, place de la Sarthe, 5060 Auvelais
Dimanche 30/01	Entrainement chez Sophie et Olivier Libois	Rue Docteur Delfosse, 40, 5300 Andenne Les avertir de votre présence via <a href="mailto:olivier.libois@skynet.be">olivier.libois@skynet.be</a> ou au 085/84.33.22.
Dimanche 13/02	Reconnaissance du parcours de la Printanière	Parking du Collège Notre-Dame de la Paix à Erpent, Place Notre-Dame de la Paix, 5, 5010 Erpent

Si vous souhaitez nous faire découvrir vos parcours d'entraînement,  
n'hésitez pas à nous proposer  
un LIEU, une DATE et une HEURE.  
Envoyez ainsi toutes ces informations  
au comité qui se chargera d'établir et de communiquer un calendrier.

# La Course des Terrils



Bouge, 6h du matin. Les plus courageux sont déjà là, dans leurs voitures à attendre Normal, il fait noir et il drache !

6h20, le car arrive, et hop, toutes les portières s'ouvrent, on se dit bonjour en vitesse, on remplit les soutes de sacs de sports et autres breuvages et on file à l'abri dans le car.

6h30, c'est parti, en route pour Raismes et ses terrils ! La pluie est toujours bien présente et fouette le toit du car. Ca s'anime dans le fond, on discute, on rit.

A l'avant, c'est un autre spectacle, emmitoufflés dans des couvertures, certains prolongent leur nuit qui fut -trop- courte ! Citons entre autres l'Ecossais, Mogwai, Mogwaiette et les 2 Mogwaïons, Clo et l'Empereur. Euh oui, moi aussi, j'ai essayé de dormir, j'avoue.

8h15, petit arrêt juste après la frontière, histoire de remplir l'estomac de ceux qui avaient oublié de déjeuner.

8h30, nous voilà déjà arrivés sur le lieu de la course. L'empereur annonce qu'il va braver le déluge pour aller chercher les dossards. La présidente, dans sa grande générosité, se propose de l'accompagner. Et les voilà partis, tous deux à l'abri d'un superbe parapluie. (merci à l'aimable personne qui les a ainsi abrités des éléments déchainés.)

8h45, rapides comme l'éclair, l'empereur et la présidente sont déjà de retour ! Distribution des dossards. Et là, l'Ecossais émerge de sous sa couverture pour annoncer qu'il ne courra pas finalement, la crève a eu raison de lui. Sa phrase à peine finie, le voilà qui replonge sous sa couverture. Nous ne le reverrons qu'au moment de manger...

Et maintenant, la question se pose : que faire d'ici le départ et pendant le jogging ? Ceux qui avaient prévu de marcher hésitent. Ils n'ont pas prévu de palmes.

En attendant l'heure du départ, les courageux s'habillent, s'encouragent mutuellement. Et du courage, il en fallait pour s'élancer dans la boue !

9h40 : les partants pour le 8km s'élancent.

Trull revient assez vite. Au vu de son état plus que boueux, le Kényan blanc (Christian Etienne, NDLR), qui hésitait déjà à prendre le départ, fait un clin d'oeil à Günther, Mogwai, La Clette et Dominique Puylaert. C'est que ces 5 là seraient prêts à abandonner !

10h05 : au tour des 14 km. Au 1<sup>er</sup> terril, Astrid doit se battre contre le vertige et pense ne pas pouvoir arriver au sommet, mais c'est sans compter sur la présence et les encouragements de la présidente à ses côtés : « allez, Astrid, grimpe sans regarder en bas ». Et ça fonctionne, félicitations mesdames !

10h45 : c'est parti pour ceux qui vont affronter 23 km et 4 terrils. Finalement, le petit groupe d'hésitants se motive et démarre. Après 2-3 km, ils se font la réflexion qu'ils ont bien fait de ne pas renoncer. Quoique très boueux, le parcours est superbe, ils admirent la forêt et sont aux premières loges pour voir des chutes spectaculaires dans toutes les positions. A ce sujet, citons notamment Jean-Marc sur le parcours du 14, qui a fait un vol plané mais s'en est bien sorti ! Du côté de ceux et celles restés au car, le spectacle est différent. On roupille dans un coin, on improvise un spectacle de marionnettes avec les Mogwaïons, on se demande dans quel état vont rentrer les joggeurs ou on tente une petite sortie hors du car

14 h, tout le monde est revenu, ou presque ! On attend le retour de Christian qui s'éternise sous la douche !! Les ravitaillements liquides présents dans la soule servent à faire patienter les estomacs. Mauvais point pour le trésorier qui a oublié d'amener du vin pour la présidente et les autres dames plus raffinées de la troupe.

14h30, le groupe est au complet, nous partons -enfin- dîner. Au menu, couscous pluvieux dans une ambiance bof bof. Faut dire que nous sommes dans les derniers, les gens ont froid et n'ont pas l'air de vouloir pousser la chansonnette. Certains se laisseront tenter par un petit tiramisu avant de retourner au car.

16h, hop hop, tous devant le car, photo souvenir oblige. (Vous avez même pu l'admirer en couverture du Tam-Tam précédent.)

Malgré la météo maussade, ce fut de nouveau un chouette voyage, car de toute façon, tant qu'on est entre nous, le reste importe peu. Au RCN, l'ambiance, on connaît !

Certains déplorent seulement les taches de boue sur leurs maillots qui ont résisté à la machine à laver.

Une dernière anecdote pour la route ? Après la course, aux vestiaires, La Clette, Mogwaï et Günther se sont retrouvés avec 3 Ch'tits qui baragouinaient sans se faire comprendre. La Clette et Mogwaï quittent les vestiaires. Suivis de peu par les 3 Ch'tits. La dame préposée au vestiaire demande s'il reste quelqu'un après. Günther enfin prêt sort et là, la dame lui dit : « Ah, c'est vous le vieux !? ». Nul ne saura qui a eu cette délicate attention à son égard. Même si nos soupçons se portent vers chuuuut, je n'en dirai pas plus.

Sur ce, je vous laisse à la lecture du reste de ce Tam-Tam et vivement la prochaine occasion de faire la fête !

Sophie Antoine

# Un Souper de Rêve.....

## Un soir d'automne en région namuroise.

Je suis affalé dans mon canapé pendant que ma douce et tendre s'affaire dans la cuisine à préparer le souper.

Je feuillette le Tam-Tam, qui annonce le souper du club, en bruit de fond la télévision diffuse l'émission « **Un Dîner Presque Parfait** » à laquelle je prête une attention distraite, même si chaque fois que j'entends l'énoncé d'un plat savoureux, je relève la tête, quelques instants, pour saliver comme tout bon gourmand qui se respecte ....et que je suis ! Le chat dort sur mon chou, j'apprécie ce court moment de détente après une bonne journée de travail et je finis par faire comme lui....je m'assoupis !

Mes rêveries m'emmènent allègrement sur le thème de la gastronomie, où s'entremêlent des figures familières du club. Me voilà reparti, une fois de plus, chez les fous (Voir le Tam-Tam de juin 2009).

Déjà j'imagine mon menu de rêve en jaune et bleu :

- Une (ou 2, ou même 3 ?) petite(s) **Gribousine(s)** à l'apéro et c'est **Capsule** qui fait le service.
- En entrée, en cette saison des maatjes, j'imagine bien un **Hareng saur** sur un lit d'**Henricot**, avec quelques Cornichons (C'est toujours le même pigeon qu'à l'apéro qui se tape le service....)
- En grosse pièce, je verrais bien un cuisseau de **Mogwaïon** (c'est une variété de jeune poulet élevé à l'Orval dans la région andennaise) ou bien une aile de **Faucon** aux saveurs de **Proute Proute**....
- Pas de dessert, mais bien un petit morceau de **Saint-Marcellin** et de **Saint-Antoine** (fromages du Dauphiné et du Québec).
- Pour terminer un petit café servi par **Le Grain** !
- La paire **Froment-Demoulin** s'occupe du pain, **Marguerite** des fleurs, **Guirlande** de la déco, **Chapelle** du Bénédictité, les **Booms** du feu d'artifice final et la **Présidente** de rien....comme d'hab (j'écris vraiment n'importe quoi, comme cela elle ne me sollicitera plus à l'avenir pour pondre un article, qui ne ressemble à rien et que personne ne comprend, dans le Tam-Tam) !

Je baigne une fois de plus en plein surréalisme ! Je vois défiler des images abracadabrantes, l'**Empereur** qui soulève un énorme sanglier, l'**Ecossais** (zut, j'ai oublié le whisky en pousse-café dans mon menu !) à la piscine tout habillé avec masque et tuba, **Vincent**, en tenue du RCN, qui nage avec des poissons en Egypte (tiens j'y pense, j'aurais bien

prévu une entrée « Poisson » dans mon menu : une petite friture de Goujon ? ), Luc qui se marie en short et singlet, mais avec la cravate assortie à la robe de la mariée, Isabelle qui, comme toutes les femmes, n'a plus rien à se mettre et qui fait ses courses avec le maillot du club (Bravo la Clette !), j'ai même vu passer Trul avec le singlet du club sur la banquise en Antarctique.....

Soudain, j'entends de la musique, des applaudissements rythmés et des cris « On n'est pas fatigué » qui se rapprochent, l'image devient plus nette, j'aperçois toutes les filles du club, alignées en rang d'oignons sur un comptoir, qui dansent comme des adolescentes en boîte de nuit. Elles sont carrément déjantées....mais tudieu, y a même ma femme qui danse parmi elles ! J'ouvre vite un œil et c'est avec soulagement que je la vois toujours bien en train de préparer le souper dans la cuisine.....(il faudrait peut-être que je freine un peu sur la bibine le midi ?). A peine ai-je le temps de refermer les yeux que cette fois-ci, ce sont les mecs du Running qui sont montés sur le comptoir et qui entament un striptease.....les filles sont déchaînées, elles poussent des cris hystériques et se jettent sur les chemises lancées par les mâles avec la même vigueur qu'elles s'arrachent des robes un premier jour de soldes à l'Innovation (cette fois, c'est juré, j'arrête de picoler).

Je me calme enfin, l'Empereur dort déjà sur sa caisse, Eric Brossard brosse la salle et passe un coup en vitesse sur les vitres tandis qu'Andy et Ben boivent leur dernier verre. J'en profite pour livrer la pensée philosophique de mes deux amis cités en dernier: Proverbe africain – Si tu donnes un poisson, il mange un jour. Si tu lui apprends à pêcher il mange toute sa vie. Proverbe de mes deux compères – Si tu donnes un Orval, ils boivent un jour. Si tu donnes un bac d'Orval, ils boivent un jour !

Merde, je vois arriver Labbé (C'est certain, j'veais m'faire Tallier un costard, déjà qu'il m'a promis l'enfer à Perpète), paniqué je me réveille pour de bon....et je crie : Qu'est-ce qu'on mange ? Mon Loulou me regarde avec surprise et me répond : J'ai préparé un Weck ! (Soupirs !) Allez, je m'en retourne faire une petite sieste....

Le Rêveur de service anonyme.....

# SOUVENIRS DU SOUPER DU CLUB







# CONCOURS PHOTOS DU RCN

## «JAUNE ET BLEU EN TOUT LIEU»

Lors du souper, vous avez élu les 3 lauréats de la 1e édition de ce concours photos qui consistait à se faire photographier dans un lieu insolite, habillé des couleurs du RCN. Félicitations et merci à tous ceux qui y ont participé!

Pour rappel, ce concours avait pour objectifs de:

- 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



1e: Alain Antoine

Obélix de retour de  
Champagne (21 votes)



2e: Vincent Delaunoy

Egypte- Attaque de  
Piranhas, ils aiment le  
maillot du RCN  
(15 votes)



3e: Luc Detroz

Luc se marie (11 votes)

# «L'entraînement au 20e siècle»: une histoire des procédés et des méthodes (partie 3) (source: [www.volodalen.com](http://www.volodalen.com))

## 8 1950-65 : les jeux de course polonais

Développés dans les années 50, les jeux de course polonais s'appuyaient sur un principe : pour parvenir à l'élite sportive dans n'importe quelle discipline athlétique, il convient de proposer un travail de mise en condition et de plasticité de l'ensemble du corps. Ce n'est qu'en s'appuyant sur une base solide et adaptable, qu'en étant rompu à divers exercices de course, de renforcement... qu'un organisme peut parvenir à déployer tout son potentiel.

De cette opinion initiale découla le procédé dit des jeux de courses. Existants sous de nombreuses formes, applicables à des coureurs comme à des lanceurs ou des sauteurs, les jeux de course suivaient des principes communs :

- utiliser des exercices, des terrains variés sollicitant les grands groupes musculaires mis en œuvre dans l'activité de compétition et induisant une gestuelle riche. L'objectif était de solliciter les capacités d'adaptation en sortant des exercices automatisés (travail de coordination...)
- rechercher la récupération dans le mouvement par une technique juste et un relâchement maximum (recherche d'une économie du geste notamment par l'intermédiaire d'une disponibilité et d'une souplesse articulaire élevées)
- favoriser la récupération par le trot, les exercices d'assouplissement, le contrôle de la respiration.
- prendre en compte les avantages des différents procédés d'entraînement parmi lesquels le fartleck (ressources du terrain), l'interval training (répétitions, possibilité de contrôle), la vitesse-technique (intensité de l'exercice, efficacité du geste)...

Une séance type pouvait se décliner selon le modèle suivant :

- **1ère partie** : échauffement en trois grandes phases :

1 = courses avec de nombreux exercices s'adressant à toutes les parties du corps et exécutés de manière progressive

2 = exercices d'accommodation, de coordination utilisant les ressources du terrain et destinés à obliger l'organisme à s'adapter en permanence sans possibilité de faire appel à ce qu'il sait (anti-automatisme)

3 = courses en côtes à une allure légère suivies d'étirements.

Exemples d'exercices : déroulé de pied, slalom, tours de bras en courant, sauts, pas chassés, fixés genou avec position haute du bassin...

- **2ème partie** : la vitesse. Plus que l'amélioration de la vélocité, l'objectif des exercices de la deuxième phase du jeu de course était de favoriser, une fois encore, la capacité d'adaptation gestuelle. Pour ce faire, le coureur devait aller vite tout en gardant une réserve de vitesse. Les terrains en légère descente étaient propices à l'atteinte d'une allure élevée sans travail musculaire exagéré. Le relâchement et la plasticité du geste trouvaient ainsi les conditions optimales de leur amélioration. Entre chaque course, l'objectif était de récupérer le plus rapidement possible. Pour ce faire, le trot était associé à des manœuvres de relâchement réalisées en harmonie avec la respiration (expiration).

- **3ème partie** : les courses en intervalles. Selon le type de jeu de course utilisé, elles pouvaient se décliner selon des volumes et des vitesses différentes.

→ Le «petit jeu de course» utilisait préférentiellement des distances proches de 200m réalisées à une vitesse élevée. Si la majeure partie du parcours pouvait être en légère descente, il était recommandé d'utiliser des montées obligeant à des relances.

Exemple : 8 x 200m récupération 400m en trot

→ Dans le «grand jeu», les distances de courses étaient souvent comprises entre 400 et 1000m alors que le nombre de répétition pouvait atteindre 10. L'allure était proche de ce que nous avons appelé la vitesse maximale aérobie (allure 3000m). La récupération incomplète était réalisée de manière active (footing). Elle prenait fin lorsque la respiration s'était atténuée et que le besoin de repartir se faisait sentir. Dans les deux cas, l'utilisation d'un terrain varié (côtes, dévers, irrégularités du sol) obligeait les coureurs à progresser en souplesse (mobilité des articulations des chevilles, des genoux et des hanches) leur permettant ainsi d'améliorer l'économie du geste. L'entraîneur Jan Mulak affirmait que dans un tel contexte,

les coureurs puissants et peu souples s'amélioraient ou abandonnaient (in «l'entraînement à la course» de Raymond Chanon, 1970).

- **4ème partie** : la récupération s'effectuait sur la base d'un footing léger, d'exercices d'étirements et de relâchement. Elle pouvait comprendre une course rapide mais relâchée sur une distance proche de 150-200m.

L'ensemble du travail durait généralement entre 1h15' et 2h.

Il est intéressant de constater qu'à l'époque des jeux de course, certains coureurs polonais ont excellé notamment dans la course du 3000m steeple (plusieurs records du monde entre 1955 et 1965). Peut-on établir un lien entre les qualités développées par ce type de travail et celles nécessaires à cette discipline ?

Si les entraîneurs polonais ont pu considérer qu'un corps doit être fort pour courir vite au même moment, un «mentor» australien a poussé l'idée de force à son paroxysme.

## **9 1955-1965 : l'Australie**

Percy Wells Cerruty est un personnage peu ordinaire. Venu tardivement à la course (à près de 50 ans), il s'appliqua un programme de vie destiné à lui permettre de renforcer sa fragile santé.

La réussite dans son engagement l'amena certainement à exacerber les valeurs qui le soutenaient.

Pour Cerruty, la grandeur de l'homme reposait dans le dépassement de soi, dans le dialogue incessant avec la souffrance. Ce dépassement, l'athlète devait le vivre en acte et en pensée. «Stotan» était son signe de ralliement : stoïque et spartiate (spartan). L'entraînement devait endurcir aussi bien l'âme que le corps. Ce n'est qu'à partir de cette base solide que de grandes performances spécialisées devenaient possibles.

Bien qu'il se réclamait de l'école naturelle suédoise, le système d'entraînement de Cerruty intégrait des procédés variés :

- un renforcement omniprésent grâce à la course sur buttes et collines ainsi que l'utilisation de musculation avec charges additionnelles lourdes ceci jusqu'à 3 fois par semaine. Selon lui, le coureur devait pouvoir porter 3 à 4 fois son propre poids.
- l'ascension et la descente de collines
- de longues courses en terrain varié (sable, herbe, collines) réalisées à allure constante ou changeante (parcours balisé ou type fartleck)
- des exercices de vitesse et de train par intervalles réalisés en nature ou sur la piste.

Opposé au mode de vie engendré par les sociétés modernes ; se posant comme lié à la nature, Cerruty s'inspira d'elle. Pour construire son entraînement, il étudia les méthodes des champions mais également la vie des animaux notamment ce qui concernait le style de course. Adeptes du mouvement économique, il pensait l'obtenir en augmentant suffisamment la force des membres inférieurs de manière à permettre une augmentation de la longueur des foulées sans perte de fréquence. Le port de bras devait être bas, les mains accomplissant un mouvement vers l'arrière et le bas. Dans le même temps, les épaules devaient rester élevées de manière à favoriser la respiration. Selon lui, le défaut le plus commun du coureur à pied consistait à bloquer les coudes ou à immobiliser leur mouvement.

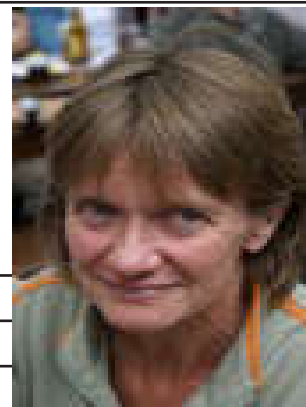
A Port-Sea, où se trouvait son «camp» d'entraînement (au sud de Melbourne), l'année s'organisait en 3 phases :

- 6 mois de mise en condition
- 3 mois de préparation
- 3 mois de compétitions

Le passage de la mise en condition à la préparation se faisait par une diminution de l'importance prise par les séances longues, une augmentation sévère du nombre de séances d'intervalles (entre 200m et plus de 1000m) et par une place accrue réservée à la musculation lourde. Si la majorité du travail était réalisée en nature, chaque semaine une séance se faisait sur piste.

L'ensemble était d'une difficulté extrême. Les athlètes de Cerruty pouvaient être amenés à réaliser près de 90 km de course et plusieurs unités de musculation en 3 jours... **LA SUITE DANS LE PROCHAIN TAM-TAM**

# Who's who du RCN



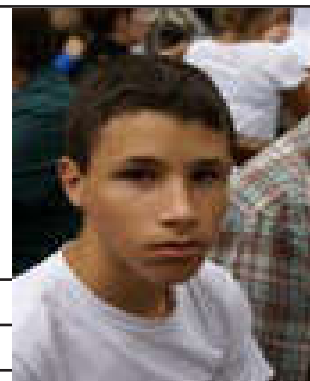
<b>Nom</b>	Demoulin
<b>Prénom</b>	Brigitte
Anniversaire	27-12-1961
Domicile	Lustin
Surnom éventuel	Bibi
E-mail	bibidemoulin@hotmail.com
Profession	Infirmière
Poids	47
Taille	156
Court depuis...	1990
Autres sports	Natation, vélo
Principales courses courues	1500m, 3000m, 10kms, marathon, trail, UTMB
Meilleures performances	10kms: 39' Marathon d'Echternach: 3h10' 20kms de Bruxelles en 1h19' UTMB: 42 heures
Meilleurs souvenirs	Enormément: beaucoup trop pour la grandeur de la case
Projet de courses	Marathon, trail, course de montagnes (Pyrénées)
Rêves de courses	La Corse, course de montagnes
Plat préféré	Tagliatelles au saumon
Boisson préférée	Dépend du moment
Film préféré	Comique, suspense
Devise	Jusqu'au bout

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	Maniquet
<b>Prénom</b>	Astrid
Anniversaire	25-07-1969
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-mail	astrid.maniquet@gmail.com
Profession	Coiffeuse, consultante image, visagiste
Poids	60
Taille	152
Court depuis...	Septembre 2009
Autres sports	Ski nautique
Principales courses courues	Relais de la Fraise, Chevauchoir, 10 miles de Seraing
Meilleures performances	J'attends
Meilleurs souvenirs	Sont à venir
Projet de courses	20kms de Bruxelles
Rêves de courses	Plutôt rêve de formes
Plat préféré	Homard, huîtres, foie gras
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	Don Camillo
Devise	Tout vient à point à qui peut attendre

# Who's who du RCN



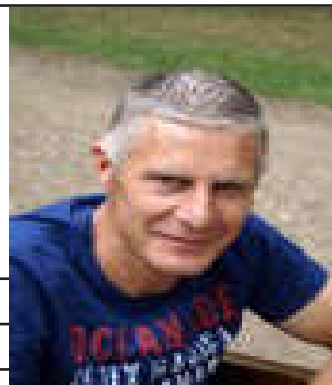
<b>Nom</b>	Deltombe
<b>Prénom</b>	Simon
<b>Anniversaire</b>	12-09-1994
<b>Domicile</b>	Wépion
<b>Surnom éventuel</b>	
<b>E-mail</b>	rhoppo12@gmail.com
<b>Profession</b>	Etudiant
<b>Poids</b>	55 pour le moment
<b>Taille</b>	170 pour le moment
<b>Court depuis...</b>	mai 2010
<b>Autres sports</b>	
<b>Principales courses courues</b>	
<b>Meilleures performances</b>	
<b>Meilleurs souvenirs</b>	
<b>Projet de courses</b>	
<b>Rêves de courses</b>	
<b>Plat préféré</b>	moules frites
<b>Boisson préférée</b>	Fanta
<b>Film préféré</b>	Il y en a plein
<b>Devise</b>	Réussir ce que j'entreprends

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	Delaunoy
<b>Prénom</b>	Anne-Michèle
Anniversaire	20-07-1965
Domicile	Ernage
Surnom éventuel	Pitchounet
E-mail	annemichele.delaunoy@kluwer.be
Profession	Employé
Poids	51
Taille	158
Court depuis...	Avril 2008
Autres sports	En chambre
Principales courses courues	Ciney
Meilleures performances	Descente de la Lesse
Meilleurs souvenirs	Belgrade
Projet de courses	21kms de la Descente de la Lesse
Rêves de courses	Rien pour l'instant
Plat préféré	Pâtes
Boisson préférée	Vin
Film préféré	La Grande Vadrouille
Devise	Rien ne sert de courir, il faut partir à temps.

# Who's who du RCN



<b>Nom</b>	Lainé
<b>Prénom</b>	Dany
Anniversaire	11-10-1962
Domicile	Ernage
Surnom éventuel	Pitchoun
E-mail	dany.laine@hotmail.com
Profession	Ouvrier
Poids	72
Taille	175
Court depuis...	2 ans
Autres sports	En chambre
Principales courses courues	Descente de la Lesse, Namur, Auvelais
Meilleures performances	Auvelais: 42'
Meilleurs souvenirs	Trail des Chevaliers (25kms)
Projet de courses	Trail des Chevaliers (62kms)
Rêves de courses	Rien pour l'instant
Plat préféré	Lasagnes de Pitchounet
Boisson préférée	Café
Film préféré	Films comiques
Devise	Chacun pour soi



Rue E. Cuvelier 2B - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - [namur@jetaircenter.be](mailto: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

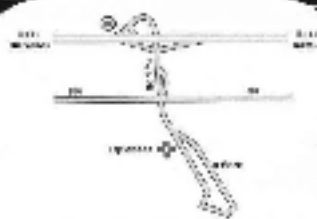
walk.run  
**jogging**  
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Benoît  
8041 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**