

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 63, mars 2011

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge - P008301

A l'attention de:



LA PRINTEMPS 2011

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....

La saison a magnifiquement débuté puisque la Printanière, avec plus de 820 coureurs, fut un franc succès. Avec les 78 joggeurs du 5 Km, nous avons donc eu le plaisir de comptabiliser 900 inscrits à notre épreuve, ce qui je pense n'était jamais arrivé! Merci encore à vous tous qui avez consacré du temps le 19 février pour que cette organisation soit une belle réussite populaire et financière.

Le printemps est maintenant de retour...et il est plus que temps de reprendre le chemin de l'entraînement pour ceux qui ont quelque peu « profité » lors de cet hiver rigoureux! Cette remarque est superflue pour certains de nos membres déjà en grande forme. Ils l'ont d'ailleurs prouvé en se distinguant lors des 6 premières courses de notre challenge interne. Julien Delbaen qui explose les chronos, Pascal Damoisaux à qui l'eau semble convenir à merveille (non, Marc... rien à voir!), Vincent Horion, Dany Lainé et Alexandre Masure ne nous démentiront pas. Dans un autre type de challenge, celui récompensant le membre le plus présent aux différentes courses retenues, je vais être contrainte de demander à Vincent Delaunoy de modérer ses ambitions car notre Empereur préféré (Alain Antoine...pour les nouveaux!) commence à déprimer...

Vous noterez au passage que le comité a décidé de rajouter une course supplémentaire à la liste parue préalablement. Le jogging de Aische-En-Refail, organisé le samedi 2 avril et comptant pour le challenge Gauloise, vient compléter la liste des courses sélectionnées pour notre challenge interne. Il en va de même pour la « Route du Vin » du 25 septembre. Ce semi-marathon (21,1 Km donc...) organisé à Remich au Grand-Duché de Luxembourg est la destination choisie par le comité comme voyage du club en 2011. Cette seule distance proposée paraîtra peut-être longue à certains mais il reste pas mal de temps pour s'y préparer. Si elle vous semble inaccessible, sachez que la région est suffisamment pittoresque que pour envisager des balades pédestres (voire œnologiques...) en attendant les coureurs.

Plus proche de nous, d'autres dates importantes sont à souligner:

- le voyage chez nos amis anglais d'Aldridge le week-end du 21 et 22 mai.
- le 4^{ème} Marathon Ekiden de la ville de Namur (équipes de 6 coureurs) qui sera organisé le dimanche 8 mai. Cette année encore le RCN assurera la gestion du bar et de la petite restauration ce qui devrait à nouveau réjouir notre trésorier.
- Le Trail des Vallées du Chevalier le samedi 28 mai. Il est à nouveau organisé au Centre d'Entraînement des Commandos à Wartet-Marche les Dames et aura une distance de 53 Km pour 1600 mètres de dénivelé positif (64 inscrits pour l'instant). Le mini-trail sera de 25 Km et aura 720 mètres de dénivelé positif (44 inscrits). Votre participation à l'organisation est la bienvenue...
- Et pour terminer, sachez que la date du souper de fin d'année est déjà connue, ce sera le samedi 26 novembre à Marche les Dames comme l'an dernier. Vous vous souvenez?...

Bon début de saison à toutes et tous

Edith

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.



Les Hivernales10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
46	HORION Vincent	1	91	0:39:59	14,26 Km/H
77	MASURE Alexandre	2	82	0:43:07	13,22 Km/H
122	JUDEX Jean-Michel	3	74	0:46:16	12,32 Km/H
159	DELAUNOY Vincent	4	70	0:47:45	11,94 Km/H
252	POELMANS Dominique	5	59	0:51:38	11,04 Km/H
283	DIEUDONNE Anne	6	56	0:52:51	10,79 Km/H
292	ARNOULD Jean-Luc	7	55	0:53:07	10,73 Km/H
293	JASSOGNE Claudy	8	55	0:53:08	10,73 Km/H
423	TALLIER Jeanny	9	44	0:57:09	9,97 Km/H
457	VERSCHEURE Severine	10	42	0:57:56	9,84 Km/H
473	PAULUS Benoît	11	41	0:58:19	9,77 Km/H
499	LIBERTIAUX Anne	12	38	0:59:26	9,59 Km/H
514	DELAUNOY Anne-Michèle	13	36	0:59:57	9,51 Km/H
584	ANTOINE Alain	14	30	1:02:21	9,14 Km/H
669	DELFOSSÉ Marie-Laure	15	18	1:06:37	8,56 Km/H
670	DOTHEE Xavier	16	18	1:06:37	8,56 Km/H
760	PAULUS Bruno	17	1	1:15:07	7,59 Km/H

Les Hivernales20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
69	DAMOISIAUX Pascal	1	90	1:22:00	14,05 Km/H
96	LAINÉ Dany	2	88	1:23:51	13,74 Km/H
147	BIERNAUX Benoit	3	83	1:27:10	13,22 Km/H
314	BALTUS Pascal	4	72	1:35:10	12,11 Km/H
483	COOREMANS Guy	5	64	1:41:41	11,33 Km/H
659	DUBOIS Vincent	6	53	1:49:52	10,49 Km/H

Nandrin4

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	DELAUNOY Vincent	1	79	0:21:24	12,62 Km/H
30	LIBOIS Axel	2	42	0:27:58	9,65 Km/H
32	LIBOIS Joachim	3	42	0:28:07	9,60 Km/H
33	LIBOIS Olivier	4	42	0:28:08	9,60 Km/H
34	RASQUIN Yves	5	41	0:28:09	9,59 Km/H

Nandrin11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
92	JUDEX Jean-Michel	1	82	0:55:16	12,70 Km/H
145	POELMANS Dominique	2	69	1:01:16	11,46 Km/H
157	JASSOGNE Claudy	3	68	1:01:56	11,33 Km/H
210	ARNOULD Sylvie	4	55	1:07:49	10,35 Km/H

222	RIGUELLE Eric	5	52	1:09:23	10,12 Km/H
232	TALLIER Jeanny	6	49	1:10:44	9,92 Km/H
239	LIBERTIAUX Anne	7	46	1:12:22	9,70 Km/H
245	ANTOINE Alain	8	43	1:13:29	9,55 Km/H
251	PAULUS Benoît	9	41	1:14:27	9,43 Km/H
252	MOTTET Christian	10	41	1:14:28	9,43 Km/H

Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
37	DELBAEN Julien	1	97	0:56:54	15,18 Km/H
53	DAMOISAUX Pascal	2	94	0:58:21	14,81 Km/H
59	HORION Vincent	3	94	0:58:50	14,69 Km/H
68	BIERNAUX Benoit	4	91	0:59:57	14,41 Km/H
80	LAINÉ Dany	5	91	1:00:15	14,34 Km/H
119	MASURE Alexandre	6	88	1:02:09	13,90 Km/H
199	ACUSILAS Jean-Yves	7	80	1:06:31	12,99 Km/H
213	DEMOULIN Brigitte	8	78	1:07:18	12,84 Km/H
250	PAAL Marguerite	9	75	1:08:55	12,54 Km/H
265	GILON Marc	10	74	1:09:45	12,39 Km/H
279	DELAUNOY Vincent	11	72	1:10:38	12,23 Km/H
311	DIEUDONNE Anne	12	69	1:12:11	11,97 Km/H
328	DESSEILLE Ernest	13	68	1:13:11	11,81 Km/H
363	THIRY Marie	14	64	1:14:57	11,53 Km/H
392	JASSOGNE Claudy	15	61	1:16:49	11,25 Km/H
417	HENRICOT Eric	16	58	1:18:19	11,03 Km/H
491	SCHEYVEN Geneviève	17	49	1:23:13	10,38 Km/H
494	FOULON Marie-Paule	18	49	1:23:26	10,36 Km/H
509	GODART Nadege	19	48	1:24:13	10,26 Km/H
512	PAULUS Benoît	20	47	1:24:30	10,22 Km/H
513	BAETEN Edith	21	47	1:24:32	10,22 Km/H
569	PERPETE Philippe	22	35	1:30:59	9,50 Km/H
573	ANTOINE Alain	23	34	1:31:41	9,42 Km/H
619	GREGOIRE Bernard	24	15	1:42:06	8,46 Km/H

Chaumont-Gistoux

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
29	DAMOISAUX Pascal	1	98	0:49:55	14,66 Km/H
36	HORION Vincent	2	97	0:50:21	14,54 Km/H
45	BIERNAUX Benoit	3	96	0:51:10	14,31 Km/H
90	MASURE Alexandre	4	89	0:54:36	13,41 Km/H
121	MERVEILLE Marc	5	87	0:55:29	13,19 Km/H
154	MARTIN Laurent	6	83	0:57:17	12,78 Km/H

212	GILON Marc	7	78	0:59:40	12,27 Km/H
215	DEGUELDRE Jean-François	8	77	1:00:07	12,18 Km/H
234	DELAUNOY Vincent	9	76	1:00:50	12,03 Km/H
259	MATHY Jean-Luc	10	73	1:02:07	11,78 Km/H
270	NICOLAS Jean-Marc	11	72	1:02:32	11,71 Km/H
287	FAUCON Michel	12	71	1:03:02	11,61 Km/H
468	RIGUELLE Eric	13	53	1:11:54	10,18 Km/H
484	BAETEN Edith	14	51	1:12:52	10,05 Km/H
506	STEPHENNE Daniel	15	48	1:14:24	9,84 Km/H
521	PAULUS Benoît	16	47	1:15:12	9,73 Km/H
594	ANTOINE Alain	17	32	1:22:10	8,91 Km/H

N'oubliez pas de 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!

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître le montant
du remboursement sur vos frais d'inscription à un club de sport!

La Mutualité chrétienne,
avec vous toute l'année

0800 10 9 8 7
www.mc.be
namur@mc.be

MC Province de Namur
Rue des Tanneries 55
5000 Namur
Tél : 081 24 48 11

La Mutualité chrétienne
rembourse 40 euros par an

aux personnes qui font du sport régulièrement !



Infos : 0800 10 9 8 7
www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 19/03/11	15h30	Etourneaux	5 ou 10	Namur	Centre Sportif des Etourneaux, BOUGE
Sa 26/03/11	15h00	Vieusart	11,8	BW	Salle Saint-Martin, VIEUSART
Di 27/03/11	10h00 ou 10h30	Gougnies	8 ou 35	Delhalle	Rue de l'Escuchau, GOUGNIES
Sa 2/04/11	15h00	Aische-en-Refail	11	Gauloise	Terrain de football, AISCHE-EN-REFAIL
Di 03/04/11	10h00	Offrez-Moi La Lune	6, 12 ou 18	Namur	Rue Loyse, 520, 5300 LANDENNE SUR MEUSE
Di 10/04/11	10h30	Sebastian	6 ou 13	Namur	Ecole de la Communauté Française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 17/04/11	10h30	Novia	11,4	Namur	Centre Sportif, Rue des Etourneaux, BOUGE
Ve 22/04/11	20h00	Corrida Dinant	10	Vals et Châteaux	Place Roi Albert, DINANT
Sa 30/04/11	15h00	Bütgenbach	21,1	Delhalle	Hall Omnisports du Centre Sportif «Worriken», BUTGENBACH
Di 08/05/11	09h00	Ekiden *	42,2 (par équipe)	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Sa 14/05/11	10h00 ou 13h30	Buttes Mt Blanc	5, 10, 15 ou 20	Namur	Citadelle de Namur
Di 22/05/11	15h00	Châtelet	14,1	Delhalle	Place du marche, 6200, CHATELET
Di 29/05/11	15h00	20 kms Bruxelles	20		Esplanade du Cinquentaire, BRUXELLES
Je 02/06/11	15h00	Bierges	10,5	BW	Centre «Jules Colette», Rue des Combattants, 16, 1301, BIERGES (WAVRE)
Di 05/06/11	11h00	Seraing	16	Delhalle	Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs, 51, SERAING
Sa 11/06/11	14h00	Green Gauloise	10	Namur/ Gauloise	Camp Militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHÉ-LES-DAMES
Di 19/06/11	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir,9, LESVE
Ve 24/06/11	20h00	Corrida Vital	9	Namur	Place de l'Eglise, FLAWINNE
Di 26/06/11	11h00	Congo	10	Gauloise	Salle Saint-Luc, Rue Morimont, 5300, CINEY
Sa 02/07/11	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Sa 09/07/11	08h30 ou 08h00	Trail	20 ou 50	Gauloise	Salle «La Victorieuse», Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 10/07/11	16h30	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926, DAVERDISSE

Sa 23/07/11	16h00	Louette St Pierre	22,8	Delhalle	Salle «Les Amis de la Croix-Scaille», Rue du Centre, LOUETTE-SAINT-PIERRE
Ve 29/07/11	19h30	Villers Temple	12,5	Condroz	Espace des Tempeliers, VILLERS-LE-TEMPLE
Di 31/07/11	11h00	BBQ	8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVETOGNE
Sa 06/08/11	14h00	Angreau	17,2	Delhalle	Place d'Angreau, 3, HONNELLES
Di 14/08/11	10h30	Loyers	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comogne de LOYERS
Sa 20/08/11	15h00	Nil-St-Vincent	10,7	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 28/08/11	10h30 ou 11h00	Lesse	13 ou 21,9	Delhalle	Salle «La Bainéaire», Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 04/09/11	10h30	Malonne	5 ou 12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuin, La Navinne, MALONNE
Di 11/09/11	10h ou 11h00	Namur	5 ou 11	Namur	Site du Grognon, NAMUR
Di 18/09/11	11h00	Mettet	6,7 ou 12,5	Vals et Châteaux	Salle Omnisports, Rue Saint-Donat, 15, METTET
Sa 24/09/11	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, Rue des Aubépines, 110, ERPENT
Di 25/09		Voyage du Club	21,1		Remich, Grand Duché de Luxembourg
Sa 01/10/11	14h30	CAP 48	10	Namur/ Gauloise	La Douceur des Coteaux Mosans, Rue du Plateau, 18-20, JAMBES
Di 09/10/11	10h30	Gozettis	10	Namur	Centre Sportif, Rue Camille Charlier, 9A, FLAWINNE
Sa 15/10/11	14h00	Saint-Denis	12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 22/10/11	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

*** L'Ekiden n'est pas comptabilisé comme les autres courses. Il ne donne aucun point mais augmente seulement le nombre de courses courues. Ceux qui par exemple, n'auraient fait que 7 courses en fin de saison et qui auraient par ailleurs couru l'Ekiden, atteindraient leur objectif de 8 courses avec les points comptabilisés sur les 7 autres courses.**

En route vers l'Angleterre...

Cette année, l'Aldridge Running Club nous invite
à venir courir la distance de **8 ou 21 kms**
lors de la course organisée à
TEWKESBURY, ce 22 MAI 2011.



Nous en profiterions pour passer le week-end en leur compagnie.

Départ: vendredi 20/05 en soirée

Retour: dimanche 22/05 en fin d'après-midi

**Si tu es intéressé(e),
merci de nous le faire savoir
le plus rapidement possible!!**

(Mail: isa.martin19@gmail.com, gsm: 0485/61.38.59.)

Il ne reste en effet que peu de temps pour:

- s'inscrire online avant le début du mois d'avril.
- réserver un billet d'avion.

(Budget (avion+inscription): 150 euros)

Quelques dates à retenir...

25/09/2011:

Voyage du Club: «Route du vin» (21kms),
à Remich, au Grand-Duché de Luxembourg.

26/11/2011:

Souper du Club à Wartet - Marche-les-Dames.

De plus amples informations vous seront communiquées prochainement.



NOUS ORGANISONS UNE COMMANDE GROUPEE DE T-SHIRTS A LONGUES MANCHES AVEC PRENOM DANS LE DOS.

Prix: 50€

Interessé? Alors, signale-le au comité et communique-lui ta taille avant le 11/04.

LE TOUR DE BELGIQUE

Dans les années 80 - le jogging était alors en plein essor -, une poignée de joggeurs avait envie de faire un peu plus que la portion de kilomètres courus semaine après semaine. Ils étaient à la recherche d'aventures et de défis – le Tour de Belgique fut la réponse à leur demande. La première édition a eu lieu en mai 1984. Le Tour n'en était qu'à ses débuts et les « maladies d'enfance » ne manquaient donc pas...

Le Tour de Belgique n'est pas une compétition dans le sens strict du terme et, dès son origine, s'est adressé aux « initiés », les joggeurs chevronnés. Il n'était d'ailleurs pas dans les intentions de son organisateur de l'entourer de beaucoup de publicité.

Le Tour de Belgique peut vraiment être considéré comme une exclusivité en Europe. En effet, il y a peu de pays qui présentent ce profil typiquement belge : un petit pays, avec une population dense, de bonnes liaisons et des paysages variés. Le coureur parcourt donc toutes les provinces et frôle à certains endroits les frontières avec les Pays-Bas, l'Allemagne, le Luxembourg, en faisant même une petite incursion en France. Le circuit total fait un peu plus de 1000 kilomètres.

Contrairement à la plupart des autres défis, le Tour de Belgique est couru jour et nuit, sans interruption, et ceci pendant cinq jours.

Les membres d'une équipe de dix se relayent, la plupart par deux, pour courir chacun sa portion de 20 kilomètres. Ensuite ils se font relayer par un autre tandem de l'équipe, qui fera également 20 km pendant que le premier tandem s'en va profiter d'un repos bien mérité...

Le Tour n'existerait pas sans sa « bible », un road book de plus de 300 pages décrivant avec précision les 52 tronçons et indiquant minutieusement les distances (à 50 mètres près !)

Il va de soi que pour un tel évènement, une solide organisation est indispensable. Pendant le Tour, l'équipe d'organisation est en route, jour et nuit, pour assister les coureurs, leur ouvrir le chemin et résoudre d'éventuels problèmes. A vrai dire, c'est pendant toute l'année que se prépare le Tour suivant, par la reconnaissance du terrain, la mise à jour et la traduction du road book, les nouvelles créations... afin de mieux encore servir le coureur.

En un mot, on pourrait décrire le Tour comme une longue balade campagnarde et sylvestre qui commence le mercredi après-midi précédant l'Ascension, alors que le soleil descend déjà, et se poursuit pendant cinq jours pour vivre tantôt le lever du jour, tantôt la tombée de la nuit : une expérience inoubliable !

L'atmosphère du Tour n'est pas moins unique : le fair-play et la convivialité sont de mise pour tous : les équipes wallonnes, les équipes flamandes, celles de Bruxelles et même celles venant de l'étranger. Tous n'ont qu'une idée en tête : courir le Tour et le terminer en beauté.

Et, comme pour toutes les aventures qui ont une fin heureuse, le Tour se termine par un repas festif réunissant les membres des équipes, leur famille, leurs amis, les organisateurs et les sympathisants.

Si ce qui précède vous interpelle, et si vous courez régulièrement vos 10-15 km, (il n'en faut pas plus !) pourquoi ne pas participer au Tour dans une équipe de 10 ? Vous trouverez toute l'info à ce sujet sur le site de Jogging Ganshoren qui organise le Tour : www.joggingganshoren.be:

Il est également possible d'obtenir plus de détails auprès de :

André Cornut gsm 0494 21 03 78

Henri Corne tél. 02 465 10 64

Marc Dhooghe gsm 0496 222 772

Le comité du Tour de Belgique

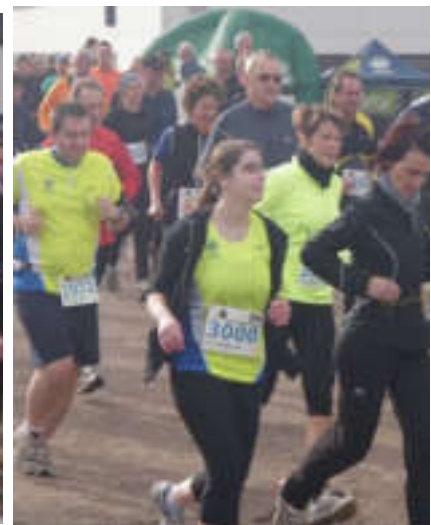
Le RCN y a déjà participé quelques fois et pourquoi pas cette année encore?



- Si tu es intéressé, n'hésite pas à en parler à d'autres cou-
- reurs du club et/ou au comité pour qu'il puisse relayer
- l'information.



Souvenirs de la Printanière 2011







«L'entraînement au 20e siècle»: une histoire des procédés et des méthodes (partie 5) (source: www.volodalen.com)

Au milieu des années 70-80, la quantité d'entraînement est devenue faramineuse. Des programmes comprenant trois entraînements par jour et des kilométrages hebdomadaires supérieurs à 300 km ont été rapportés. Pourtant, après une période d'inflation, la quantité d'entraînement a été revue à la baisse. Des volumes importants conduisaient, en effet, à un accroissement des blessures bien supérieur à l'augmentation du niveau sportif des athlètes.

A cette époque, le sport était, pour tous les pays du bloc de l'Est un enjeu d'état. Ce statut autorisait les acteurs à mettre en œuvre tous les moyens, licites ou non, pour amener leurs athlètes au plus haut niveau de performance. Si l'on se cantonne au plan sportif, nous pouvons remarquer plusieurs points :

- des personnes possédant des compétences complémentaires travaillaient au domaine du sport : entraîneurs, scientifiques, médecins, techniciens...
- des conditions matérielles exceptionnelles étaient réservées aux centres d'entraînements (systèmes de mesures, pistes couvertes, lieux reconstituant les conditions de l'altitude...)

Le contrôle de l'entraînement était poussé ; les mesures et modélisations de l'exercice systématiques. De cette organisation a émergé un modèle d'entraînement basé sur le principe de surcompensation. La modélisation de l'adaptation de l'organisme à l'entraînement, la dynamique des procédés qui en découle, la terminologie adoptée... sont autant de données qui exercent une influence de tout premier ordre sur nos méthodes d'entraînement actuelles.

Tableau récapitulatif des terminologies de l'entraînement à la course : point de vue historique

Cette page reprend les principaux termes utilisés dans le cadre de l'historique de l'entraînement et pouvant poser des problèmes de sens.

Un tableau rapporte les appellations assignées aux procédés d'entraînement, leur assigne des caractéristiques et rend compte des différences qu'il y a pu avoir entre l'usage initial et l'utilisation qui suivie.

Un tableau portant sur les termes utilisés dans le cadre de l'entraînement est présenté dans le secteur «tout sur l'entraînement». Il reprend des terminologies plus actuelles et plus techniques en faisant le lien entre le sens reconnu du mot et celui assigné dans le cadre de l'entraînement.

■ **Ambiguïté des termes «historiques»**

Procédés	Définition - Historique - Caractéristiques
Fartleck	<ul style="list-style-type: none">- Historique Formalisé par l'entraîneur suédois Gosse Holmer et popularisé par Gösta Olander dans les années 30-40, le terme «fartleck» s'applique à un travail de variations d'allures et d'exercices en nature. Il fait appel aux sensations du coureur et s'enrichit des caractéristiques du terrain.- Evolution Rapidement, des formes codifiées de fartleck ont vu le jour, de telle manière que la frontière avec l'entraînement par intervalles n'était parfois plus que géographique (piste ou nature).

<p>Interval training ou entraînement par intervalles</p>	<p>Un intervalle est un espace de temps compris entre deux instants, entre deux phénomènes.</p> <p>Voyons pourquoi ce procédé d'entraînement est basé, non pas sur les courses elles-mêmes, mais sur ce qui les sépare.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Historique <p>Le procédé a été formalisé par Reindell et Gerschler dans les années 30. A l'origine, il fut appliqué par Reindell aux déficients cardiaques et adapté par Gerschler au domaine de l'entraînement sportif.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sens <p>Comme son nom l'indique, le point essentiel de cet entraînement est l'intervalle c'est à dire le temps compris entre les courses. C'est pendant cette phase que l'adaptation cardiaque (remplissage du cœur) est censée être la meilleure.</p> <p>«le principal facteur du processus d'adaptation du cœur ne réside pas dans l'effort lui-même, mais dans l'intervalle» (professeurs Reindell et Roskamm in Chanon)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caractéristiques <p>Efforts : inférieurs à 1' amenant la FC à 170-180 pulsations (distances comprises entre 200m et 400m)</p> <p>Intervalles : compris entre 45» et 1'30». Reprise lorsque la FC atteint 120-130 puls/min. Si la FC n'a pas le temps de redescendre suffisamment, l'intensité doit être diminuée.</p> <p>Volume : répétitions très nombreuses (15 à 30)</p> <p>Exemple : 20 x 400m récup. environ 1'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versant quantitatif adapté par Zatopek <p>Il consiste en un découpage de la compétition préparée en répétitions entrecoupées d'intervalles respectant les directives allemandes. A son paroxysme, Zatopek accomplit jusqu'à 100x400m en une journée.</p>
<p>Fractionné</p>	<p>Une fraction est une partie d'un tout. Fractionner signifie diviser, partager le tout en plusieurs parties.</p> <p>Dans le cas de l'entraînement, le tout est la compétition alors que les parties sont les distances inférieures à la compétition accomplies à l'entraînement. Le fractionné est donc une pratique visant à préparer une course en divisant cette épreuve en plusieurs courses plus courtes. Nous sommes très près de la signification donnée par Zatopek à l'interval training. En France, le terme fractionné est même devenu synonyme d'entraînement par intervalles.</p> <p>Pourtant, la différence entre les deux méthodes est liée au fait que dans le fractionné, la récupération est un temps mort nécessaire, permettant à l'athlète de s'entraîner aux allures de course. Initialement, cette pause était souvent plus longue que celle préconisée par Reindell et Gerschler. Toutefois, cette différence a été progressivement gommée par la pratique.</p> <p>Ex : 10 x 200m pour préparer un 2000. récupération : 2'</p>
<p>Répétitions</p>	<p>Ce terme a été particulièrement utilisé par les entraîneurs anglo-saxons. Il s'appliquait à un travail de courses effectuées à des vitesses proches du maximum et entrecoupées de récupération quasiment complètes.</p> <p>Les intensités utilisées sont supérieures à celles rencontrées en course de demi-fond.</p> <p>En pratique, le travail par répétitions est devenu, pour de nombreux entraîneurs, synonyme de fractionné ou d'interval training.</p>

Spécifique	<p>Spécifique à quoi ? A la compétition. Là encore la différence avec un procédé comme le fractionné est bien difficile à signifier. Au début du siècle, le spécifique renvoyait généralement à une redite de la compétition. L'entraînement se faisait à des allures et sur des distances proches de celles de l'épreuve. Même si la pratique a bien évolué, l'idée qui consiste à «refaire» l'épreuve a été gardée. Actuellement, le terme spécifique est attribué à des exercices visant à reproduire le plus fidèlement possible l'ensemble des conditions de la compétition. Selon les pratiques, ce sens est appliqué à un nombre plus ou moins grand de paramètres. Pour certains entraîneurs, la seule prise en compte de la vitesse de course suffit à déclarer un entraînement «spécifique». D'autres coaches s'attachent à jouer sur la vitesse, les variations d'allures et les récupérations. Enfin, c'est parfois un nombre très important de critères qui est rapporté aux conditions de l'épreuve (volume, vitesse, récupérations, adversaires, imprévus potentiels, techniques des foulées et tactiques de course...).</p>
Spécifique Travail de train, d'allure, de tempo, de cadence... de rythme	<p>Ces termes se rapportent tous, plus ou moins explicitement, à l'utilisation d'une vitesse de compétition. Ils se rapprochent donc du sens donné au travail spécifique. La différence réside dans le fait, que ces termes ont une connotation de régularité. Le terme «travail de tempo» se rapporte souvent à l'apprentissage par le coureur de l'allure moyenne qu'il souhaite tenir en compétition. En revanche, le terme de rythme fait penser à un travail de spécifique visant à gérer les différentes allures observées pendant l'épreuve.</p>
Intermittent	<p>Terme utilisé assez récemment dans le cadre de l'entraînement, intermittent se dit de ce qui s'arrête et reprend ; de ce qui est entrecoupé (vient du latin <i>intermittere</i> signifiant discontinuer). Cette définition est si large qu'elle pourrait s'appliquer à toutes les formes de travail rassemblées dans ce tableau. En pratique, un certain nombre d'entraîneurs français (cf Gacon) ont réservé l'usage de ce terme à des exercices de courses présentant des variations d'allures extrêmement rapprochées (Ex : 30» vite, 30» lent).</p>

Si à l'origine, les frontières entre les différents termes rapportés étaient à peu près identifiables, ce n'est plus le cas actuellement. Les glissements de sens qui sont intervenus s'expliquent par différents faits :

- à la base les termes sont polysémiques (ex: répétitions)
- la pratique de chaque procédé a évolué (fartleck libre à codifié),
- les contextes de mise en œuvre se sont multipliés (spécifique 3000m = interval training)....

A travers ces glissements, les langages et les pratiques n'ont fait qu'exprimer leur vitalité. Il nous semble dérisoire et non à propos de vouloir faire la part de terminologies et de pratiques qui s'interpénètrent autant. Dans la pratique, chaque entraîneur sait ce qui se cache derrière chaque terme qu'il utilise et cela nous semble bien le principal.

Dans tous les cas, une tentative visant à établir des catégories bien tranchées nous semble vouée à l'échec ou au désintérêt. Un terme ne vaut que par le contexte auquel il s'applique. Le mot spécifique appliqué au 800m peut se rapprocher du sens initial donné à l'entraînement par répétitions.

Appliqué au 3000m, il déterminerait un procédé très proche de l'interval training !

Bibliographie indicative

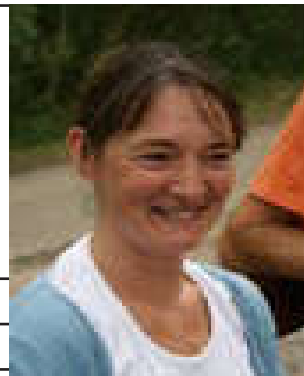
Chanon R. L'entraînement à la course. Editions universitaires, France. 1970./Galloway J. Jogging et course de fond. Conseils et programmes d'entraînement. Editions Amphora, Paris. 1988./Jeannotat Y. Des méthodes et des hommes ou le passionnant duel Gerschler-van Aacken. Revue AEFA. 1968 ; 20 : 39-42./Mulak J. Vitesse et résistance-vitesse dans le demi-fond et le fond. Revue du comité olympique polonais. 1967, 1. Traduction INS n° 629./Newsholme E, Leech T, Duester G. La course à pied. Bases scientifiques, entraînement et performances. Editions De Boeck Université, Bruxelles. 1998./Van Aacken E. De l'opposition entre la méthode d'entraînement du type «marathon» (ou de fond) et celle dite par «intervalles». Documentation sportive de l'INS. 1968 ; 14/Film vidéo : The supermilers. The 4 minutes barrier and beyond

Who's who du RCN



Nom	Deltombe
Prénom	Yves
Anniversaire	06-07-1957
Domicile	Wépion
Surnom éventuel	Touché la Tortue
E-mail	yves.deltombe@swing.be
Profession	Militaire
Poids	86
Taille	181
Court depuis...	Toujours
Autres sports	
Principales courses courues	
Meilleures performances	A venir
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	Côtes d'agneau et cuisine exotique
Boisson préférée	Eau et vin
Film préféré	Il y en a tellement
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Colas
Prénom	Sabine
Anniversaire	19-08-1968
Domicile	Flawinne
Surnom éventuel	Ma puce
E-mail	sabjo@skynet.be
Profession	Comptable
Poids	En perte
Taille	Pas atteint l'objectif
Court depuis...	Un an
Autres sports	Chut
Principales courses courues	Challenge interne
Meilleures performances	Pas encore atteintes
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	11kms de Namur
Rêves de courses	20kms de Bruxelles
Plat préféré	Chocolat, chocolat et chocolat
Boisson préférée	Ciney brune
Film préféré	Ensemble, c'est tout
Devise	Quand je cours, tout va bien!

Who's who du RCN



Nom	Poriau
Prénom	Christine
Anniversaire	08-03-1966
Domicile	Bouge
Surnom éventuel	
E-mail	famdigiopo@skynet.be ou famdigiopo@gmail.com
Profession	Employée administrative à l'hôpital Erasme
Poids	Variable
Taille	168
Court depuis...	1987
Autres sports	Vélo, natation
Principales courses courues	Anciennement le Challenge Delhalle, la Mosane, la Lesse, 20kms de Bruxelles,...
Meilleures performances	20kms de Bruxelles: 1992: 1h32'
Meilleurs souvenirs	Le dernier en date: la Transbaie
Projet de courses	La reprise!
Rêves de courses	
Plat préféré	Les pâtes
Boisson préférée	Fanta
Film préféré	Les chariots de feu (le passage sur la plage)
Devise	Ne jamais faire aux autres ce que je ne veux pas...



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, 3890 Mechelen - Lk 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

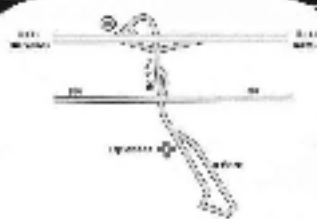
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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



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



Shopping Espionade
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**