

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 65, juillet 2011

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

A l'attention de:

Barbecue du Club



Journée de détente du RCNamur

Bon valable
le dimanche 31 juillet 2011

Lieu de rendez-vous:
barbecue central du domaine

À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

Présidente: Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

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 la Ladresse, 7B

5330 Maillen

EN PRATIQUE...

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

Contacts utiles:

Secrétariat: 081/31.06.79

Adresse e-mail: info@rcnamur.be

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

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

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente....

Nous voilà à la mi-saison et c'est le moment de dresser un premier bilan à la veille de vacances pour beaucoup d'entre nous. Cette période de détente sera la bienvenue car le début de saison fut, comme chaque année, très chargé. Après la Printanière en février, nous avons participé à l'organisation de l'Ekiden, 3 semaines avant le Trail des Vallées du Chevalier à Marche-les-Dames. Même si tout est toujours perfectible, nous avons reçu de nombreux échos positifs par rapport à ces différentes organisations et notre trésorier ne nous contredira pas... Le club se porte bien, le nombre croissant d'affiliés (plus de 160 maintenant...) en est une preuve supplémentaire... Il va de soi que tout ceci n'est possible que grâce à la participation d'un groupe de membres dévoués, que je remercie à nouveau pour leur aide précieuse.

Merci également à nos nouveaux (ou presque nouveaux) rédacteurs qui, grâce à leur article dans ce Tam-Tam, nous font revivre quelques beaux moments du trimestre écoulé (voyage en Angleterre, trail de Marche-les-Dames).

La deuxième partie de la saison sera moins contraignante. On va souffler un peu (tout en courant bien sûr...). Mais les rendez-vous intéressants ne manqueront pas. A commencer par le désormais traditionnel BBQ de Chevetogne le dimanche 31 juillet. Belle journée en perspective (croisons les doigts pour la météo...) **à laquelle vous ne manquerez pas de vous inscrire**, j'en suis sûre! Mogwai y officiera à nouveau comme maître de cérémonie, assisté de Guirlande qui écourte ses vacances pour organiser une tombola où tout le monde gagne! Mais avant cela, il vous faudra parcourir une boucle de 4Km derrière, espérons le, notre fidèle Empereur, suivie d'un 2ème tour durant lequel les fauves seront lâchés...

Dans un avenir plus éloigné, je vous rappelle que le voyage du RCN aura lieu cette année le dimanche 25 septembre à Remich, au Grand-Duché de Luxembourg. La « Route du Vin »: tout un programme... Mais la route est longue: 21,1 Km, un semi-marathon donc! Il est donc déjà temps de penser à s'y préparer... et de s'inscrire dans les délais prévus pour que nous puissions tout organiser au mieux.

Ah oui, j'oubliais de vous informer des résultats de notre sondage du Tam-Tam précédent à propos d'un futur local à Loyers. La majorité des membres ayant répondu à l'enquête se sont prononcés en faveur du local pour stocker le matériel et y organiser diverses réunions et/ou entraînements. Le comité du RCN a pris acte des résultats et en a informé l'échevin des sports Maxime Prevot ainsi que le président du club de football de Loyers, monsieur Fontaine. Nous en reparlerons prochainement...

Bonnes vacances 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.



mont blanc5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	VAN DENBERGHE Nicolas	1	100	0:19:34	15,33 Km/H
5	DELAUNOY Vincent	2	75	0:24:31	12,24 Km/H
11	SYSTEMANS Nicolas	3	65	0:26:23	11,37 Km/H
46	MAGNEE Arnaud	4	19	0:35:21	8,49 Km/H
51	SCHEYVEN Geneviève	5	16	0:35:58	8,34 Km/H
53	GOUJON Gérard	6	13	0:36:35	8,20 Km/H
61	KOK Claudine	7	1	1:04:46	4,63 Km/H
62	ANTOINE Alain	8	1	1:04:46	4,63 Km/H

mont blanc10

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
6	PERPETE Jacky	1	100	0:40:23	14,86 Km/H
9	DELBAEN Julien	2	98	0:41:08	14,59 Km/H
14	MASSIN Charlie	3	97	0:41:29	14,46 Km/H
15	DAMOISAUX Pascal	4	97	0:41:48	14,35 Km/H
20	DUBOIS Pascal	5	92	0:43:30	13,79 Km/H
29	MARTIN Laurent	6	88	0:45:16	13,25 Km/H
31	MASURE Alexandre	7	87	0:45:50	13,09 Km/H
32	LEGRAND Francine	8	87	0:45:50	13,09 Km/H
37	TRULLEMANS Alain	9	84	0:46:42	12,85 Km/H
45	DERESE Eddy	10	82	0:47:46	12,56 Km/H
49	GILON Marc	11	80	0:48:33	12,36 Km/H
50	GANY Nicky	12	79	0:48:50	12,29 Km/H
63	FONDAIRE Gilles	13	71	0:51:58	11,55 Km/H
65	BALTUS Pascal	14	71	0:51:59	11,54 Km/H
73	VAN DER LINDEN Paul	15	69	0:53:07	11,30 Km/H
76	NICOLAS Jean-Marc	16	67	0:53:44	11,17 Km/H
83	PAAL Marguerite	17	65	0:54:37	10,99 Km/H
115	MOHIMONT Nathalie	18	58	0:57:32	10,43 Km/H
116	HENRICOT Eric	19	57	0:57:45	10,39 Km/H
119	LABBE Christian	20	55	0:58:25	10,27 Km/H
128	DUMONT Alain	21	52	0:59:37	10,06 Km/H
136	PAULUS Benoît	22	50	1:00:32	9,91 Km/H
140	ARNOULD Jean-Luc	23	49	1:01:01	9,83 Km/H
143	TALLIER Jeanny	24	48	1:01:18	9,79 Km/H
149	ADAM Eric	25	47	1:02:01	9,67 Km/H
154	WEYDERS Marcel	26	45	1:02:27	9,61 Km/H
163	BAETEN Edith	27	41	1:04:11	9,35 Km/H

169	CHAPELLE Carole	28	39	1:05:13	9,20 Km/H
181	COLAS Sabine	29	28	1:09:22	8,65 Km/H
196	PAULUS Bruno	30	4	1:19:23	7,56 Km/H

mont blanc20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
31	VAN KELST Luc	1	58	1:56:15	10,32 Km/H

Chateletaine

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
27	DELBAEN Julien	1	99	0:56:17	15,03 Km/H
39	ZARRO Lionel	2	95	0:58:18	14,51 Km/H
48	VAN DER LINDEN Paul	3	93	0:59:22	14,25 Km/H
59	LUPCIN Patrick	4	92	1:00:00	14,10 Km/H
78	BIERNAUX Benoit	5	89	1:01:39	13,72 Km/H
135	JUDEX Jean-Michel	6	82	1:05:29	12,92 Km/H
141	DEMOULIN Brigitte	7	81	1:06:06	12,80 Km/H
185	MARTIN Laurent	8	76	1:09:04	12,25 Km/H
196	PUYLAERT Dominique	9	75	1:09:37	12,15 Km/H
208	THIRY Marie	10	74	1:10:18	12,03 Km/H
306	COOREMANS Guy	11	65	1:15:06	11,26 Km/H
306	ARNOULD Sylvie	12	65	1:15:06	11,26 Km/H
314	JASSOGNE Claudy	13	65	1:15:24	11,22 Km/H
341	ARNOULD Jean-Luc	14	62	1:16:49	11,01 Km/H
375	POELMANS Dominique	15	58	1:19:18	10,67 Km/H
390	TALLIER Jeanny	16	56	1:20:06	10,56 Km/H
404	PAULUS Benoît	17	54	1:21:24	10,39 Km/H
409	DESQUEPER Benoît	18	53	1:21:42	10,35 Km/H
410	VERSCHEURE Severine	19	53	1:21:53	10,33 Km/H
418	LIBERTIAUX Anne	20	51	1:22:47	10,22 Km/H
451	FAGNANT Martine	21	46	1:25:36	9,88 Km/H
490	CHAPELLE Carole	22	40	1:29:21	9,47 Km/H
540	PAULUS Bruno	23	14	1:43:50	8,15 Km/H
549	CALBERT Yves	24	1	2:43:26	5,18 Km/H

Bruxelles

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
483	DELBAEN Julien	1	102	1:22:28	14,55 Km/H
1089	LAMOTTE Jean-Christophe	2	96	1:27:34	13,70 Km/H
1550	DEMOULIN Brigitte	3	93	1:30:34	13,25 Km/H
3213	EVARD Christophe	4	84	1:37:39	12,29 Km/H
3727	DERESE Eddy	5	82	1:39:10	12,10 Km/H
4504	DEGUELDRE Jean-François	6	80	1:41:17	11,85 Km/H

4649	HENRICOT Eric	7	79	1:41:39	11,81 Km/H
5108	MONIOTTE Gabriel	8	78	1:42:53	11,66 Km/H
6928	FAUCON Michel	9	73	1:47:11	11,20 Km/H
7731	MARTIN Isabelle	10	71	1:48:59	11,01 Km/H
8764	PENSIS Henry	11	68	1:50:59	10,81 Km/H
9144	DELAUNOY Vincent	12	68	1:51:05	10,80 Km/H
11871	GARBAR Yannik	13	61	1:57:18	10,23 Km/H
11957	BEGUIN Dimitri	14	61	1:57:26	10,22 Km/H
14380	BOOMS Alain	15	55	2:02:24	9,80 Km/H
14546	CARPIAUX Jean-Michel	16	55	2:01:46	9,85 Km/H
15859	PONSARD Françoise	17	52	2:04:50	9,61 Km/H
17259	STEPHENNE Daniel	18	47	2:09:00	9,30 Km/H
18517	PERPETE Philippe	19	43	2:12:04	9,09 Km/H
20365	JORIS Sébastien	20	37	2:17:15	8,74 Km/H
25326	LOEFFLER Marie-Claire	21	1	2:54:51	6,86 Km/H
25773	CALBERT Yves	22	1	3:27:31	5,78 Km/H

Bierges

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
30	DELBAEN Julien	1	98	0:41:58	15,01 Km/H
31	MASSIN Charlie	2	98	0:41:58	15,01 Km/H
33	ZARRO Lionel	3	97	0:42:12	14,93 Km/H
71	LAINÉ Dany	4	91	0:44:46	14,07 Km/H
94	GANY Nicky	5	88	0:46:02	13,69 Km/H
110	DELTOMBE Simon	6	85	0:47:15	13,33 Km/H
113	ACUSILAS Jean-Yves	7	84	0:47:27	13,28 Km/H
126	JUDEX Jean-Michel	8	83	0:48:04	13,11 Km/H
141	MARTIN Laurent	9	81	0:48:48	12,91 Km/H
223	CUVELIER Serge	10	71	0:52:42	11,95 Km/H
293	LABBE Christian	11	63	0:56:09	11,22 Km/H
299	BOUVIER Victor	12	63	0:56:19	11,19 Km/H
301	DELAUNOY Vincent	13	62	0:56:23	11,17 Km/H
306	BEGUIN Dimitri	14	56	0:58:48	10,71 Km/H
310	CARPIAUX Jean-Michel	15	60	0:57:28	10,96 Km/H
312	DELTOMBE Yves	16	59	0:57:35	10,94 Km/H
315	NEMANN Bruno	17	59	0:57:51	10,89 Km/H
318	JASSOGNE Claudy	18	58	0:58:00	10,86 Km/H
350	LIBERTIAUX Anne	19	53	1:00:07	10,48 Km/H
353	BEAUFAY Luc	20	53	1:00:18	10,45 Km/H
415	DELAUNOY Anne-Michèle	21	44	1:04:01	9,84 Km/H

429 VERHULST Maude 22 40 1:05:23 9,64 Km/H

Seraing3

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	DELAUNOY Vincent	1	95	0:11:26	15,74 Km/H

Seraing

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
23	DELBAEN Julien	1	100	1:02:12	15,43 Km/H
31	ZARRO Lionel	2	97	1:03:59	15,00 Km/H
45	LUPCIN Patrick	3	94	1:05:50	14,58 Km/H
54	VAN DER LINDEN Paul	4	92	1:06:46	14,38 Km/H
85	MASURE Alexandre	5	88	1:09:34	13,80 Km/H
145	JUDEX Jean-Michel	6	80	1:14:31	12,88 Km/H
201	ROBAYE Eddy	7	74	1:18:06	12,29 Km/H
206	THIRY Marie	8	74	1:18:09	12,28 Km/H
270	MARTIN Isabelle	9	68	1:21:30	11,78 Km/H
311	ARNOULD Sylvie	10	62	1:25:28	11,23 Km/H
312	POELMANS Dominique	11	62	1:25:28	11,23 Km/H
327	TALLIER Jeanny	12	60	1:26:28	11,10 Km/H
340	ARNOULD Jean-Luc	13	59	1:27:13	11,01 Km/H
371	LIBERTIAUX Anne	14	55	1:29:56	10,67 Km/H
397	PERPETE Philippe	15	50	1:32:52	10,34 Km/H
418	FAGNANT Martine	16	46	1:35:22	10,07 Km/H
424	PAULUS Benoît	17	45	1:36:16	9,97 Km/H
475	PAULUS Bruno	18	15	1:54:51	8,36 Km/H

Green Gauloise

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
4	ETIENNE Fabrice	1	101	0:39:12	15,31 Km/H
8	DELBAEN Julien	2	97	0:40:47	14,71 Km/H
9	HENIN Denis	3	97	0:40:51	14,69 Km/H
12	PERPETE Jacky	4	95	0:41:43	14,38 Km/H
13	GERLACHE Mathieu	5	94	0:42:10	14,23 Km/H
16	MASSIN Charlie	6	91	0:43:06	13,92 Km/H
18	DAMOISAUX Pascal	7	90	0:43:41	13,74 Km/H
20	FONDAIRE Gilles	8	90	0:43:53	13,67 Km/H
21	DUBOIS Pascal	9	89	0:43:59	13,64 Km/H
23	LUPCIN Patrick	10	88	0:44:27	13,50 Km/H
29	MASURE Alexandre	11	83	0:46:38	12,87 Km/H
31	LAMOTTE Jean-Christophe	12	82	0:46:51	12,81 Km/H
39	DELTOMBE Simon	13	78	0:48:25	12,39 Km/H
42	LEGRAND Francine	14	77	0:48:40	12,33 Km/H

43	VAN DER LINDEN Paul	15	77	0:48:50	12,29 Km/H
45	GANY Nicky	16	77	0:48:54	12,27 Km/H
48	GILON Marc	17	76	0:49:13	12,19 Km/H
50	ACUSILAS Jean-Yves	18	75	0:49:29	12,13 Km/H
55	JUDEX Jean-Michel	19	71	0:51:04	11,75 Km/H
57	MOTTET Christian	20	71	0:51:08	11,73 Km/H
59	DEMOULIN Brigitte	21	70	0:51:27	11,66 Km/H
60	MATHY Jean-Luc	22	69	0:51:53	11,56 Km/H
61	CUVELIER Serge	23	69	0:52:08	11,51 Km/H
72	PAAL Marguerite	24	64	0:53:49	11,15 Km/H
75	BOUVIER Victor	25	61	0:55:09	10,88 Km/H
76	THIRY Marie	26	61	0:55:17	10,85 Km/H
79	PUYLAERT Dominique	27	59	0:55:54	10,73 Km/H
80	DIEUDONNE Anne	28	59	0:56:03	10,70 Km/H
83	CARPIAUX Jean-Michel	29	57	0:56:56	10,54 Km/H
85	DELTOMBE Yves	30	55	0:57:35	10,42 Km/H
90	MARTIN Isabelle	31	53	0:58:21	10,28 Km/H
94	GARBAR Yannik	32	51	0:59:19	10,12 Km/H
95	HENRICOT Eric	33	51	0:59:20	10,11 Km/H
96	JASSOGNE Claudy	34	51	0:59:20	10,11 Km/H
97	GODART Nadege	35	48	1:00:23	9,94 Km/H
98	POELMANS Dominique	36	48	1:00:27	9,93 Km/H
99	RIGUELLE Eric	37	48	1:00:27	9,93 Km/H
103	VERSCHEURE Severine	38	47	1:00:55	9,85 Km/H
104	ARNOULD Jean-Luc	39	46	1:01:00	9,84 Km/H
106	TALLIER Jeanny	40	46	1:01:14	9,80 Km/H
110	SCHEYVEN Geneviève	41	42	1:02:36	9,58 Km/H
111	TRULLEMANS Alain	42	42	1:02:36	9,58 Km/H
112	FAGNANT Martine	43	41	1:03:01	9,52 Km/H
113	LIBOIS Sophie	44	41	1:03:17	9,48 Km/H
114	ALEXIS Kristel	45	41	1:03:17	9,48 Km/H
115	STEPHENNE Daniel	46	40	1:03:21	9,47 Km/H
119	VERHULST Maude	47	35	1:05:21	9,18 Km/H
122	FOULON Marie-Paule	48	27	1:08:39	8,74 Km/H
123	GREGOIRE Aude	49	27	1:08:40	8,74 Km/H
124	CHAPELLE Carole	50	26	1:09:18	8,66 Km/H
133	LOUIS Sébastien	51	12	1:14:36	8,04 Km/H
136	PAULUS Bruno	52	1	1:18:55	7,60 Km/H
138	GREGOIRE Bernard	53	1	1:19:02	7,59 Km/H

Radio Chevauchoir

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
3	ETIENNE Fabrice	1	102	0:39:45	16,30 Km/H
7	PERPETE Jacky	2	98	0:41:41	15,55 Km/H
9	DELBAEN Julien	3	95	0:42:32	15,24 Km/H
12	MASSIN Charlie	4	94	0:43:10	15,01 Km/H
13	DUBOIS Pascal	5	93	0:43:39	14,85 Km/H
15	FONDAIRE Gilles	6	92	0:44:01	14,72 Km/H
16	LAINÉ Dany	7	89	0:45:16	14,32 Km/H
25	LAMOTTE Jean-Christophe	8	85	0:46:53	13,82 Km/H
27	GANY Nicky	9	84	0:47:11	13,73 Km/H
28	MASURE Alexandre	10	83	0:47:29	13,65 Km/H
29	BIERNAUX Benoit	11	82	0:47:55	13,52 Km/H
30	DAMOISAUX Pascal	12	81	0:48:25	13,38 Km/H
34	MOTTET Christian	13	80	0:48:57	13,24 Km/H
36	GILON Marc	14	77	0:49:53	12,99 Km/H
42	BOUVIER Victor	15	75	0:50:44	12,77 Km/H
47	DEMOULIN Brigitte	16	72	0:52:13	12,41 Km/H
48	VAN KELST Luc	17	71	0:52:22	12,37 Km/H
51	MATHY Jean-Luc	18	70	0:52:49	12,27 Km/H
53	PAAL Marguerite	19	70	0:53:00	12,23 Km/H
58	DELTOMBE Simon	20	68	0:53:53	12,03 Km/H
60	PUYLAERT Dominique	21	66	0:54:28	11,90 Km/H
62	MARTIN Isabelle	22	64	0:55:19	11,71 Km/H
63	JASSOGNE Claudy	23	63	0:55:36	11,65 Km/H
64	THIRY Marie	24	63	0:55:52	11,60 Km/H
66	DELFOSSE Jacques	25	62	0:56:14	11,52 Km/H
67	DESQUEPER Benoît	26	61	0:56:31	11,47 Km/H
68	BEGUIN Dimitri	27	60	0:56:44	11,42 Km/H
69	DIEUDONNE Anne	28	60	0:56:52	11,40 Km/H
70	LABBE Christian	29	60	0:57:03	11,36 Km/H
72	DELTOMBE Yves	30	58	0:57:44	11,22 Km/H
74	DUBOIS Vincent	31	56	0:58:42	11,04 Km/H
78	GILON Maureen	32	54	0:59:17	10,93 Km/H
82	BOOMS Pascal	33	51	1:00:30	10,71 Km/H
83	BOOMS Alain	34	51	1:00:46	10,66 Km/H
86	SOH TSIMGNE André	35	50	1:00:58	10,63 Km/H
87	SYSTEMANS Nicolas	36	50	1:00:58	10,63 Km/H

92	LIBOIS Olivier	37	46	1:02:37	10,35 Km/H
93	LAINÉ Claudine	38	46	1:02:37	10,35 Km/H
97	GODART Nadege	39	46	1:02:43	10,33 Km/H
105	WEYDERS Marcel	40	43	1:03:56	10,14 Km/H
107	PAULUS Benoît	41	42	1:04:25	10,06 Km/H
110	VERHULST Maude	42	38	1:05:44	9,86 Km/H
116	DELAUNOY Anne-Michèle	43	32	1:08:22	9,48 Km/H
117	SCHEYVEN Geneviève	44	31	1:08:52	9,41 Km/H
118	TRULLEMANS Alain	45	30	1:08:56	9,40 Km/H
122	DELESCAILLE Marie-Cécile	46	21	1:12:41	8,92 Km/H
124	PAULUS Bruno	47	18	1:13:57	8,76 Km/H

TENUES PERSONNALISEES



Le Club organise une commande groupée de:

* T-SHIRTS A LONGUES MANCHES
avec prénom dans le dos
Prix: 50€

&

* SINGLETs !!!
avec prénom dans le dos
Prix: 30€

Intéressé? Alors, signale-le à Edith Baeten et communique-lui ta taille *avant le 05/09!*

(edith.baeten@skynet.be ou 0496/53.29.18.)

**Nous sommes à la recherche de signaleurs
pour le Jogging des Gozettis (9/10/2011).**

Si tu es disponible à cet effet, merci de le signaler au comité.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2011

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
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 Templiers, 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 Balnéaire», Boulevard des Souverains, 6, DINANT
Di 04/09/11	10h30	Malonne	5 ou 12	Namur	Hall Sportif de Saint Berthuain, 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 25/09/11		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	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Sa 22/10/11	14h30	Floreffe	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, Avenue Joseph Hanse, 6, FLOREFFE

BARBECUE DU CLUB

QUAND?: 31 JUILLET 2011 à partir de 10h-10h30
OU?: Domaine Provincial de Chevetogne

AU PROGRAMME:

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

RESERVATION:

- AVANT LE 20/07/2011
- Personne de contact: Marie-Paule Foulon:
mariepaule@hotmail.com
081/74.51.64.

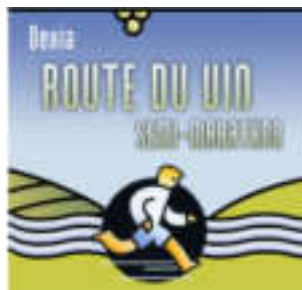
ORGANISATION:

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

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

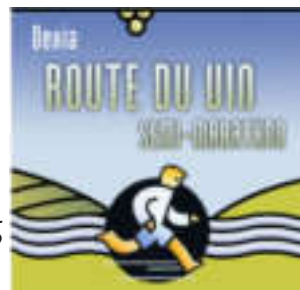


VOYAGE DU CLUB



SEMI-MARATHON 50e DEXIA ROUTE DU VIN 2011

Dimanche 25 septembre 2011 à 15h
Remich, Grand-Duché de Luxembourg



Parcours: Départ sur la Promenade de la Moseille, 21,098km
Remich-Wormeldange-Remich sur la Route du Vin
Parcours plat, rapide et macadamisé

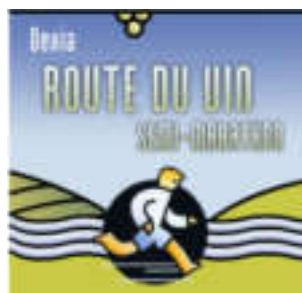
Réservation:

- * avant le **20/08/2011 !**
- * prix (inscription + transport en car):
 - 20€ pour les coureurs
 - 10€ pour les accompagnants >12 ans
- + budget à prévoir pour le repas du soir dans un restaurant
- * personne de contact: Marie-Paule Foulon
mariepaule@hotmail.com
081/74.51.64.

Lieu de rendez-vous: Eglise Sainte-Marguerite, Bouge, **9h !**

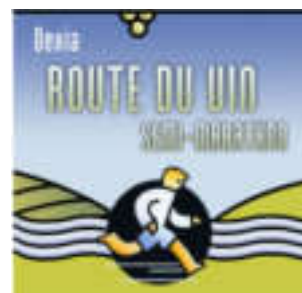
Retour: vers minuit

NB: - prévoir un pic-nique pour le midi
- vestiaires/douches sur place



Plus d'informations
sur le site:

<http://routeduvin.rtl.lu/>



Week-end en Angleterre du 20 au 22 mai 2011 : Ca va chier !!!



Nous étions 9 du RCN à rejoindre les terres de Shakespeare, les acteurs par ordre alphabétique : Alain (Antoine), Claudine (Kok), Eddy (Robaye), Edith (Baeten), Isabelle (Martin), Jacky (Perpete), Marc (Gilon), Pauline (Antoine) et Vincent (Delaunoy).



Ce week-end a été un super moment de complicité et de franche rigolade, alors pour ceux qui ne seraient pas encore au courant, le cri du club : « ça va chier !!! », c'est quand même mieux que le « hip hip hourra » habituel.

Acte I - Le départ : Vendredi 20 mai 2011

En route vers Zaventem, le monde est vraiment petit. Nous venions à peine de rentrer dans l'aéroport que nous étions déjà réunis, le temps de trouver la zone de checking, et direction le resto, le dernier repas belge, avant de goûter la fameuse cuisine anglaise. Nous ne ferons pas de publicité pour le restaurant où nous avons été manger car à 19h30, pratiquement plus rien, plus de steak, 2 portions de boulettes sauce tomates, enfin bref, on a mangé les restes. Après ce fabuleux repas, embarquement, et vol vers l'Angleterre, la compagnie BMI avait pris soin de nous séparer, pour éviter tout débordement intempestif, et éviter qu'Eddy dit la Clète, ne puisse commencer à taquiner notre présidente adorée, Edith. Qui a dit fayot ???



Acte II – L'accueil

Atterrissage à l'aéroport de Birmingham, récupération hyper rapide de nos valises, et un accueil très chaleureux de Liam (William, l'ex-président d'Aldridge), Peter et Steve. Direction la charmante villa de la présidente Mel. Il nous faudra près d'une heure pour rejoindre nos hôtes, suite à un embouteillage (travaux). Nous aurons pu vérifier tout le flegme légendaire de nos amis anglais, et le respect strict des règles, ça change de la Belgique. Arrivée chez Mel, et à nouveau un accueil digne de VIP, et les premières bières anglaises, accompagnées de délicieux amuse-gueules « made in England ».



Acte III - L'hôtel « County Hotel »

Un charmant hôtel situé à Wallsall. Pour l'histoire, Aldridge fait partie de la commune de Wallsall. C'est Peter qui parle très bien le français qui aura l'occasion de nous expliquer les différents changements intervenus suite au rassemblement des 2 communes. Nous rejoignons nos chambres, et une histoire d'amour commence entre Jacky et Vincent. En effet, ils font chambre commune. Eddy prend soin d'avertir Vincent d'éviter de marcher dans les sciures au réveil, aie, aie, aie, mais la présidente a prévu des boules de quiétude. Avant de croire n'importe quoi, les boules de quiétude se mettent dans les oreilles Réveil à 08h00, et un délicieux English breakfast, avant le passage de nos amis anglais qui nous ont réservé une surprise pour la journée



ActeIV - Le musée RAF (Royal Air Force) : Samedi 21 mai 2011

Alors pour ceux qui ne le sauraient pas encore, la RAF c'est l'aviation militaire anglaise, c'est bon ? On peut continuer ? Alors qu'est-ce qu'on peut voir au musée de la RAF ??? Elève la Clète, nous vous écoutons : « euh des trains » C'est bien, il a tout compris, on peut continuer la visite. On en a aura appris des choses lors de notre visite, et même des informations classées Secret Défense de la SNCB, informations divulguées par notre électrotechnicien SNCB (Jacky). Il paraîtrait en effet que la SNCB s'apprête à faire voler ses trains, oui, oui, c'est vrai. Jacky nous l'a confirmé; il serait occupé à créer un module électronique sensationnel. Et après ça, vous comprendrez pourquoi la SNCB va si mal. C'est bien de vouloir éviter les retards, mais déjà au sol, ils ont des accidents, alors en l'air.

On arrête de rire, alors des avions, il y en avait!! Hangar 1, 2, 3, 4 et oui Eddy, ce n'était pas le dernier, il y en avait encore un caché derrière... Après notre visite, un savoureux pique-nique préparé par nos amis anglais. Pendant le repas, j'ai entendu un échange de noms d'oiseaux entre notre présidente et Marc son chauffeur. Je ne peux malheureusement pas vous divulguer le motif, ni vous les citer car on m'a promis des représailles et une censure pure et simple de mon compte-rendu, mais je peux malgré tout vous mettre sur la route, il s'agissait de la traduction « littéraire » de gâterie. Après le pique-nique, on a attendu l'atterrissage du Spitfire, qu'on ne pourra malheureusement pas voir, car il y avait trop de vent, dommage !!!



Acte V - Retour à l'hôtel

Marc (le chauffeur de la présidente), Eddy (la clète), Jacky (le technicien qui veut faire voler les trains) et Vincent (le fayot), motivés comme pas 2, mais 4, décident d'aller s'entraîner avant le souper. Nous voilà partis pour quelques kilomètres tout en douceur. En effet, on ne voulait pas faire souffrir Jacky. Au final on fera près de 7km300, et oui, comme Jacky était proche des 1000 km parcourus depuis le début de l'année, et oui 1000 km, vous lisez bien, nous avons prolongé un peu notre entraînement. Un bien sympathique entraînement, encore une fois, dans la bonne humeur !!!

Acte VI – Le resto italien

Le soir, nous étions invités par nos amis anglais au resto. La cuisine italienne sera mise à l'honneur, un cadre agréable, et la moitié du restaurant nous est réservée. Nous avons bien mangé et bien bu. Marc, on avait dit un verre de vin, il faut toujours que t'exagères. A sa décharge, il faut dire que le vin était très bon, n'est-ce pas Alain ?



Acte VII – Tewkesbury 13 et 5 miles – Dimanche 22 mai 2011

Un réveil très tôt, à 05h45. Nous avons rdv à 07h00, mais avant, un petit déjeuner pour prendre des forces, et là, valse des produits illicites, des graines -ah non pas de graines cette année, mais une mixture digne d'Astérix, hein Jacky? L'hôtel nous avait malgré tout préparé un excellent petit-déjeuner, simple, mais nous avons de tout, vraiment très bien cet hôtel.

A 07h00, arrivée de nos amis anglais, et en bus svp, ils sont près de 40 joggeurs du Running Club Aldridge à relever le défi du 13 et 5 miles de Tewkesbury. Nous sommes accueillis chaleureusement et nous nous mettons en route pour un trajet de l'ordre de 1h15. Nous avons donc une nouvelle fois l'occasion d'admirer la beauté de l'Angleterre. Vers 08h15, nous y voilà, nous passons devant l'abbaye de Tewkesbury, en contrebas. On peut voir la ligne d'arrivée, à 300 mètres, un immense parking réalisé pour l'occasion, et une place de luxe pour le seul bus, mais de très, très nombreuses voitures, il y a +/- 1500 participants. On se prépare, et les gentilles fusent à nouveau: alors que notre présidente bien aimée est occupée à s'enduire les genoux d'une lotion nauséabonde, Jacky lui fait la remarque, Marc en rajoute :

« C'est une lotion qui est bonne pour le cerveau !!! » lance t-il à la présidente, et Jacky de surenchérir : « T'as qu'à boire la bouteille alors » Il y a de la sanction dans l'air.

Trêve de plaisanterie, il est temps de se préparer, récupérer les dossards, et il faut aussi s'échauffer. Il y a beaucoup de vent, il faudra en tenir compte durant la course. Après une petite séance de photos, avant les départs, 09h30 pour le 13 miles, 9h35 pour le 5 miles où Vincent sera l'unique représentant du RCN. Mais notre club a des ambitions: un top 10 pour Jacky, qui voudrait un chrono de 1h20

Au final, Jacky atteindra son double (triple) objectif avec un chrono de 1h19min46s, 8e au général (1007 participants), et la 1e place de sa catégorie V2. Pour les autres représentants du club, Marc signe un chrono de 1h37min55s, Eddy 1h44min56s, on notera un très beau chrono d'Isabelle 1h46min35s, et notre présidente qui terminera dans la douleur avec un temps de 2h06min55s.

Pour le 5 miles, Vincent, l'unique représentant du RCN, termine 16e avec un chrono de 34min25s.



Acte VIII- Tewkesbury : Après l'effort, le réconfort : Dernier resto avant le départ

Nos amis du Running Club Aldridge nous avaient déniché un bien sympathique resto, avec un choix de bières important, et comme le choix était trop vaste, Alain, notre empereur préféré, nous les a toutes goûtées, et ce, via une spécialité du resto, des « tapas ». Et non, il n'y a pas qu'en Espagne qu'on trouve des tapas, mis à part que là, c'est un plateau de 3 bières différentes.



Acte final – Go to Belgium

Et oui, toute bonne chose a une fin, nous sommes tous unanimes, nous avons passé un SUPERBE WEEK-END, et les absents ont raté quelque chose. Nous avons été accueillis en VIP. Du début à la fin, nous avons été les hôtes privilégiés de nos amis anglais, nous les remercions chaleureusement de leur accueil, du programme qu'ils nous ont concocté, des surprises et du timing made in England. Nous les attendons impatiemment pour leur futur séjour en Belgique. J'en profite également pour remercier Isabelle et l'ensemble du comité du RCN pour l'organisation de ce voyage. **See you later...**

Vincent (votre rédacteur d'un jour)

Ma première fois

Pour freiner la course des yeux du lecteur joggeur sans doute plus attiré par la liste des résultats ou l'agenda des prochaines courses, je me devais de trouver un titre accrocheur. Mais que les yeux chastes se rassurent et que les amateurs d'histoires grivoises ne s'émoustillent pas, point d'histoire scabreuse mais bien le récit de mon premier...trail !

11 juin, Marche-les-Dames, trail de 25 km. Je ne joue pas dans la cour des grands, mais 25 km sont pour moi la plus longue distance jamais faite. Me voilà donc sur la ligne de départ. Ni pluie, ni grosse chaleur, mes petites bouteilles bien accrochées, mon coach personnel attentionné à mes côtés et une détermination à toute épreuve de franchir la ligne d'arrivée quel que soit le temps réalisé. Le niveau des difficultés à venir est donné d'emblée par le talus à escalader dès le départ. Nos hôtes nous rappellent qu'on est dans le centre de formation des commandos !

Les premiers kilomètres s'écoulent avec l'esprit concentré tantôt sur la gestion du rythme cardiaque, tantôt sur une expiration profonde, tantôt sur un bon balancement des bras. Courir est autant une affaire de concentration que d'effort physique. Bientôt arrive la forêt. Les coureurs déjà bien dispersés sur le parcours nous laissent presque seuls à communier à cette nature calme, apaisante, indifférente à notre effort, le chant des merles en écho mélodieux à nos souffles saccadés et rythmés sur un pas de deux. Le plateau quelque peu vallonné fait place au chaos : rochers, falaises à pic et la course devient escalade ou glissade, on se hisse tant à la force des bras que des cuisses. Quel bonheur de jouer les casse-cou, on se sent presque commando ! Ah oui ? Ils font ça par nuit noire avec un sac de 30 kg sur le dos ?... OK... Je le leur laisse... Une chaleur piquante martèle nos quadriceps. Voudront-ils encore courir après cet effort peu banal ? Heureusement, voici des sentes terreuses, ombragées et emplies de senteurs forestières qui nous font retrouver une foulée régulière et un cœur docile. Mais que le ravitaillement des 14 km se fait attendre...

Descente rapide va de pair avec remontée tout aussi raide. Mais le décor de cet étroit vallon rocailleux et encaissé, nous donne l'impression de fouler le domaine de quelque lutin ou elfe oubliés dans une forêt enchantée. Seules les balises que je rate parfois nous ramènent à la réalité non pas d'une quête sacrée mais d'un trail à finir...

A l'orée de cette forêt se dresse la table du ravitaillement : coca, eau, chocolat, cacahuètes... Quel bonheur de s'arrêter et faire le plein d'énergie ! Et l'on repart avec une haie d'honneur de vaches indifférentes à notre traversée de leur étable. Petit tour du vignoble d'Alain (à quand la dégustation ?...) qui me semble une exploitation du versant mosan bien plus judicieuse que cette immense balafre dans le paysage que cette immense carrière qu'il faut contourner par une côte peu plaisante aux mollets... Mais très vite la nature reprend ses droits et nous repartons allègrement par des chemins campagnards. Petite douceur au palais que ces fraises énormes et sucrées tout juste cueillies, que le producteur nous offre avec un large sourire. On voudrait se laisser tenter davantage mais déjà l'appel de la forêt annonciatrice des derniers

kilomètres se fait entendre. Et la machine repart, la musique de notre rythme cardiaque bat la mesure de notre foulée, nos bras nous donnent des ailes, notre cerveau tente de ne pas entendre les rouspétances des muscles qui se raidissent...

Cette fois, plus de doute, MLD est en vue, tout le corps se laisse griser par cette sensation que déjà on est arrivé, mais on ne se leurre pas, l'ultime effort nous attend : le Golgotha ! Nul besoin de commentaire à son sujet ! Ceux qui connaissent compatissent, ceux qui ignorent ne peuvent imaginer ! Comme le Christ, notre chemin de croix nous mène à la fin rédemptrice et salvatrice...

Enfin la ligne d'arrivée se profile. Les dernières dizaines de mètres, le cerveau oublie toute douleur, tout à la joie d'avoir mené à bon port cette machine parfois récalcitrante mais finalement bien docile face à toutes les contraintes d'un défi un peu audacieux.

L'accueil personnalisé par haut-parleur lors des derniers mètres nous donne l'illusion euphorique que nous sommes presque les premiers à franchir la bannière. Les jambes qui tiraillent ? Il n'y a que les spectateurs allongés sur la pelouse, au soleil, qui imaginent un déhanché un peu raide. Plus d'énergie ? Les plateaux de ravitaillement nous font des yeux doux. Une arrivée dans le bout de la liste ? Mais, mais, ... je suis 1e Aînée 2 ! Quand je vous disais que c'était MA première fois !... Allez, un plantureux plat de spaghettis, arrosés... d'eau et, c'est promis, la prochaine fois, j'en serai ! Lui aussi...

Martine Fagnant et son coach Patrick Lupcin



PRENDS TON PIED NOUNOU... PRENDS TON PIED...

Rassurez-vous cher(ère) « Tamtamien(ienne) », aucune potion magique ne sera dévoilée sur le « comment atteindre l'orgasme trailien »... même si, serait-ce raisonnable de l'avouer, une certaine jouissance me titilla ... je n'en dirai pas plus au risque de me voir censurer...

Telle fut donc ma devise en ce samedi 28 mai... Attelée comme un vrai « chevalier » (mot unisexe pour la cause), je me sens mentalement prête à affronter monts et collines namurois, peu importe le flacon, pourvu qu'il y ait l'ivresse, me convient dès lors parfaitement.

Dernier check out de ma grande sœur Dine avant l'embarquement (non, je n'ai pas de gaufres dans mon sac... oui, j'ai de quoi tenir plus d'une heure!!!), cours pratique enseigné à l'arraché par mon fidèle Claudy sur le grand principe « physique » de l'appel d'air du camelbag (indispensable me dis-je si je veux assurer mon anonymat...). Je n'ai jamais été aussi bien équipée et dévêtue à la fois!! Au placard mythique Kway et pseudo « gourde » vide... Me voilà dans la cour des grands... Température au sol de +/- 7°, celle de mon short est quant à elle hors catégorie... Dans quelques minutes, je décolle pour la grande inconnue, l'excitation est palpable... il faut dire que la compagnie n'a pas lésiné sur le choix des stewards... Un détail pratique m'échappe cependant... mais où se trouve la ligne de départ?? Ah, les salauds... Ça démarre « fort », disons que « bas » sera plus réaliste!

Tel un feu d'artifice, le dé clic des montres jaillit, je sais à cet instant que c'est mon jour national ... et que je suivrai ... même de loin la grande « rose »... Qu'il est bon de glaner au rythme des villages, de se faire tirer le portrait au détour d'un sentier, me dis-je... utopie de courte durée... première zone minée en vue, sors tes gants, rentre ta langue, remonte tes chaussettes et respire un bon coup me conseille-t-on... M'aurait-on menti??... Ca ne ressemble en rien à un parcours vita!!! Ou alors niveau bac+ « commando d'élite »... Au fur et à mesure des heures, je me rends rapidement compte de la richesse du contenu de mon balluchon... Pas question d'aborder la question fatidique « c'est encore loin grand schtroumpf? ». Partie physique certes mais inattendue et exaltante... Ah, les salauds!!... Le 1er ravito est l'occase de revoir des têtes familières qui font du bien, qui apaisent, qui redonnent du peps, tout en se disant que l'on est encore nulle part et que la route est encore longue car c'est à cet instant précis que j'aborde les choses sérieuses, seule face à moi-même avec mes démons pour seul compagnon... Les heures passent, les paysages plus beaux les uns que les autres défilent, les kilomètres s'enchaînent... Le temps s'est comme arrêté... Je n'ai plus aucune notion de rien... je savoure le parcours tout en profitant autant que possible du plaisir éphémère mais tellement important au détour d'un passage dangereux, d'une rue... du soutien de l'un ou l'autre du club... MERCI à vous et particulièrement à Mich qui m'a suivie jusqu'au bout de l'aventure et à Charles (c'était mieux que le beau vélo de Ravel, ce bout de chemin ensemble, même si tu m'as pas prise à cul sur ta bécane...! Ah, le salaud!). Ce deuxième ravito est un pur bonheur, je peux encore aligner deux mots... ça fait un bail que j'ai plus taillé la bavette, moi qui d'habitude la ramène pas trop, je serais quasi prête à faire une élocution sur le hamster! Faut que j'arrête de snifer mes dextros, je

suis en overdose (andorphine quand tu nous tiens!!) Telle une hollandaise, je me rue sur le buffet 4étoiles...en me disant que les pruneaux...c'est peut-être pas une bonne idée!! Grand bien m'en prit car je pus rapidement en constater les effets et surtout vertus disons « naturelles » sur mon nouveau compagnon de route dont il ne serait pas correct de dévoiler le nom!! Ce qui nous valut 3 détours et 2 loupés de fléchage... Pourquoi dirait-on 5 fruits par jour sinon!! Le clocher de l'église de Wartet fut une véritable apparition... Je me serais crue à Lourdes en Mère Theresa avec mon p'tit pruneau... qui fut à sa manière un élément clé puisqu'il détourna mon attention de ma pt'ite pomme et de ses pt'its pépins...

Effort FINAL... non le moindre... mais le meilleur, le plus intense (le point gqui titille)... une fois de plus, je « bave », heu... je brave les dernières marches de cette belle expérience avec mon cavalier de marque, m'sieur Trull, toujours fidèle et indispensable dans les derniers retranchements...

Mon plus beau souvenir restera incontestablement cette arrivée, je n'ai jamais ressenti une telle fierté, un tel bonheur d'être encore attendue, soutenue, félicitée...MERCI pour ce 2ème orgasme (oui messieurs, les femmes savent enchaîner!!)... ma plus belle victoire ce jour là a été ce partage d'amitié.

MERCI pour cette fameuse organisation, ce beau parcours, de nous faire aimer le beau, le vrai...MERCI à Dine et Mich qui ont été les 1ers à croire en moi.

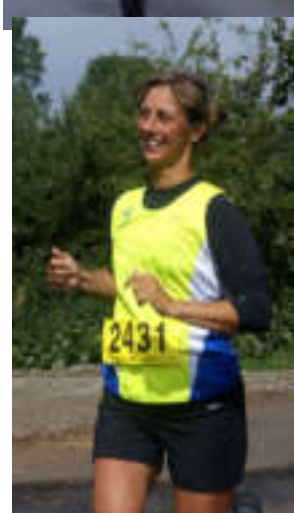
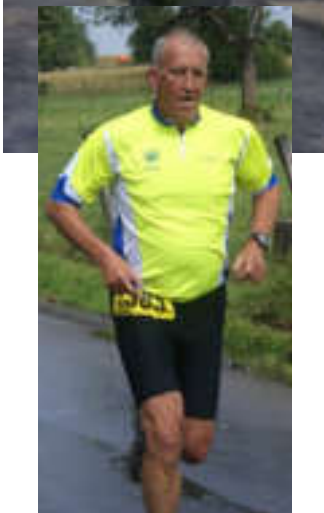
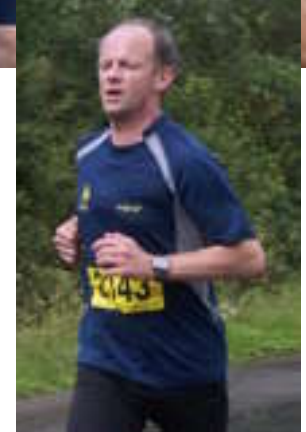
Aurais-je enfin trouvé mon maître...le trail??? Une chose est cependant sûre, j'ai bel et bien PRIS MON PIED!!

Stéphanie Weck (sur la grande distance)



Quelques souvenirs des derniers joggings





L'acide lactique (www.jogging-international.net, article du 30/05/2011)

Souvent incriminé lors de l'apparition des crampes ou courbatures, l'acide lactique est l'ennemi du coureur et de la performance. Présentation.

Qu'est-ce que l'acide lactique ? Un acide produit par la dégradation de molécules de glucose (glycolyse) lorsque cette dernière s'effectue en manque d'oxygène (anaérobie). Pour bien comprendre de quoi il retourne, revenons sur le fonctionnement de nos muscles.

Ces derniers ont besoin d'énergie pour se contracter, et cette dernière lui est fournie par les molécules d'ATP (adénosine triphosphate). En aérobie, la dégradation d'une molécule de glucose produit 38 molécules d'ATP, alors qu'en anaérobie le glucose est transformé en acide lactique avec production de seulement deux molécules d'ATP.

Fractionné, seuil et endurance

L'acide lactique voit donc sa production apparaître lorsque l'intensité de l'effort réclame une énergie telle que la fourniture d'oxygène devient insuffisante pour satisfaire la glycolyse nécessaire. Cette situation correspond à la valeur seuil de l'entraînement ou lors des efforts longs c'est à dire lorsque la fatigue est telle que les mécanismes métaboliques et mécaniques ne remplissent plus correctement leur fonction.

Éviter, limiter et reculer sa production n'est possible que par un entraînement adapté. Ce dernier consiste donc, comme nous le soulignons ici-même dès que nous en avons l'occasion, à alterner les séances de fractionné, les séances au seuil et les séances d'endurance :

- L'entraînement fractionné développe les facultés d'oxydation du glucose en molécules d'ATP et par là augmente la consommation maximale d'oxygène (VO₂ max). Cet entraînement déplace favorablement « le seuil » à partir duquel l'acide lactique va commencer à se former.
- L'entraînement au seuil va permettre à l'organisme de s'habituer à travailler à la limite de ses facultés oxydatives maximales afin de retarder le basculement vers un métabolisme anaérobie avec production d'acide lactique.
- L'entraînement en endurance, c'est-à-dire en aérobie stricte va permettre à l'organisme de tenir plus longtemps un pourcentage élevé de la VO₂ max et ainsi de reculer les phénomènes de fatigue venant perturber les oxydations du glucose avec production d'acide lactique. Il permet en outre, lorsqu'il est pratiqué à un faible pourcentage de la VO₂ max, de privilégier la voie d'oxydation des acides gras en épargnant ainsi le glycogène.

Une fois produit, l'acide lactique est rendu responsable de bien des maux notamment les crampes et courbatures. Comme bien souvent, les causes sont multi-factorielles. Il semble que l'acide lactique en abaissant le pH musculaire soit effectivement responsable de fatigue et de douleurs musculaires avec courbatures les jours suivant sa production lorsque cette dernière est importante. Mais crampes et courbatures sont également les fruits de lésions membranaires des cellules musculaires induites par la fatigue elle-même et non par l'acide lactique.

Recycler l'acide lactique produit : massage et footing

Quoi qu'il en soit, le meilleur moyen de « soigner » et limiter ces inconvénients est d'utiliser la voie de recyclage de l'acide lactique qui peut alors redevenir une matière première pour la synthèse de glycogène. Le jeu consiste à recourir très lentement pendant dix à quinze minutes afin de stimuler la circulation sanguine musculaire qui va entraîner l'acide lactique vers le foie et les reins qui vont alors l'utiliser pour la re-synthèse de molécules de glucose et de glycogène.

Les massages musculaires favorisent également cette re-circulation de l'acide lactique, les deux pouvant être favorablement combinés. Ainsi, recourir à très faible allure après un massage musculaire permet de recycler une grande partie de l'acide lactique produit. Par contre, il faudra plusieurs jours pour se remettre de lésions membranaires si celles-ci se sont produites comme c'est le cas après de très longues distances ou de courses en terrain très accidenté notamment en descente. Dans tous les cas, la consommation de boissons alcalinisantes (lait, eaux gazeuses) aide à tamponner l'acidité accrue du milieu musculaire à cause de l'acide lactique.

Au final, les désagréments consécutifs à la production d'acide lactique par l'effort ayant dépassé les capacités aérobie de l'organisme peuvent être assez facilement combattus par ces simples mesures, et l'entraînement bien conduit permet de retarder et de limiter sa production.

Who's who du RCN



Nom	Judex
Prénom	Jean-Michel
Anniversaire	21/06
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-mail	jeanmijudex@swing.be
Profession	Policier
Poids	80
Taille	183
Court depuis...	Sérieusement depuis octobre 2010
Autres sports	Cyclisme
Principales courses courues	Jogging de Namur, l'Ardennaise mais il y a longtemps
Meilleures performances	Aux oubliettes!
Meilleurs souvenirs	Au fil du Bocq à Evrehailles
Projet de courses	Challenge du Club et un semi-marathon
Rêves de courses	Marathon de New-York
Plat préféré	Blanquette de veau
Boisson préférée	Lait froid
Film préféré	Joyeux Noël
Devise	La vie est courte, profitons-en tous les jours

Who's who du RCN



Nom	Libertiaux
Prénom	Anne
Anniversaire	21/10
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-mail	homecharm@live.be
Profession	Vendeuse en déco
Poids	53
Taille	170
Court depuis...	Novembre 2010
Autres sports	Cyclisme, il y a quelques années !
Principales courses courues	Corrida de Namur et jogging de Boitsfort pour l'instant
Meilleures performances	Pas encore... mais j'y travaille
Meilleurs souvenirs	L'excitation des départs de courses mais, surtout, de voir la banderole d'arrivée!
Projet de courses	Dans un peu de temps, un semi-marathon mais, surtout, le marathon de New-York,...
Rêves de courses	... qui pour l'instant, n'est qu'un doux rêve
Plat préféré	Le foie gras du Périgord mi-cuit ou poêlé
Boisson préférée	Le vin, la bière et depuis peu, l'Orval
Film préféré	Dirty Dancing, pour Patrick Swayze
Devise	Sans les rêves, la vie n'a pas de sens

Who's who du RCN



Nom	Godart
Prénom	Nadège
Anniversaire	28/07/1973
Domicile	Namur
Surnom éventuel	Galopine
E-mail	nadou73@hotmail.com
Profession	Militaire
Poids	64
Taille	170
Court depuis...	1996
Autres sports	Natation, vélo
Principales courses courues	Marathon de Paris, Cross de Chamonix, Trail des Vallées du Chevalier, Chiny
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Cross de Chamonix (21 kms)
Projet de courses	Chiny
Rêves de courses	Marathon de Chamonix
Plat préféré	Cannelloni (de la Mama)
Boisson préférée	Vin rouge
Film préféré	Le Magicien d'Oz
Devise	Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi

Who's who du RCN



Nom	Raymackers
Prénom	David
Anniversaire	17/10/1978
Domicile	Courrière
Surnom éventuel	
E-mail	d.raymackers@cofiges2000.be
Profession	Expert-comptable
Poids	98
Taille	187
Court depuis...	06/01/2011
Autres sports	
Principales courses courues	
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	
Boisson préférée	Bière
Film préféré	
Devise	



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 - Uk 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

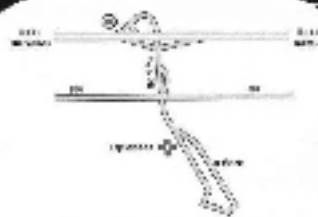
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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**