

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR

LE TAM-TAM DU RCN

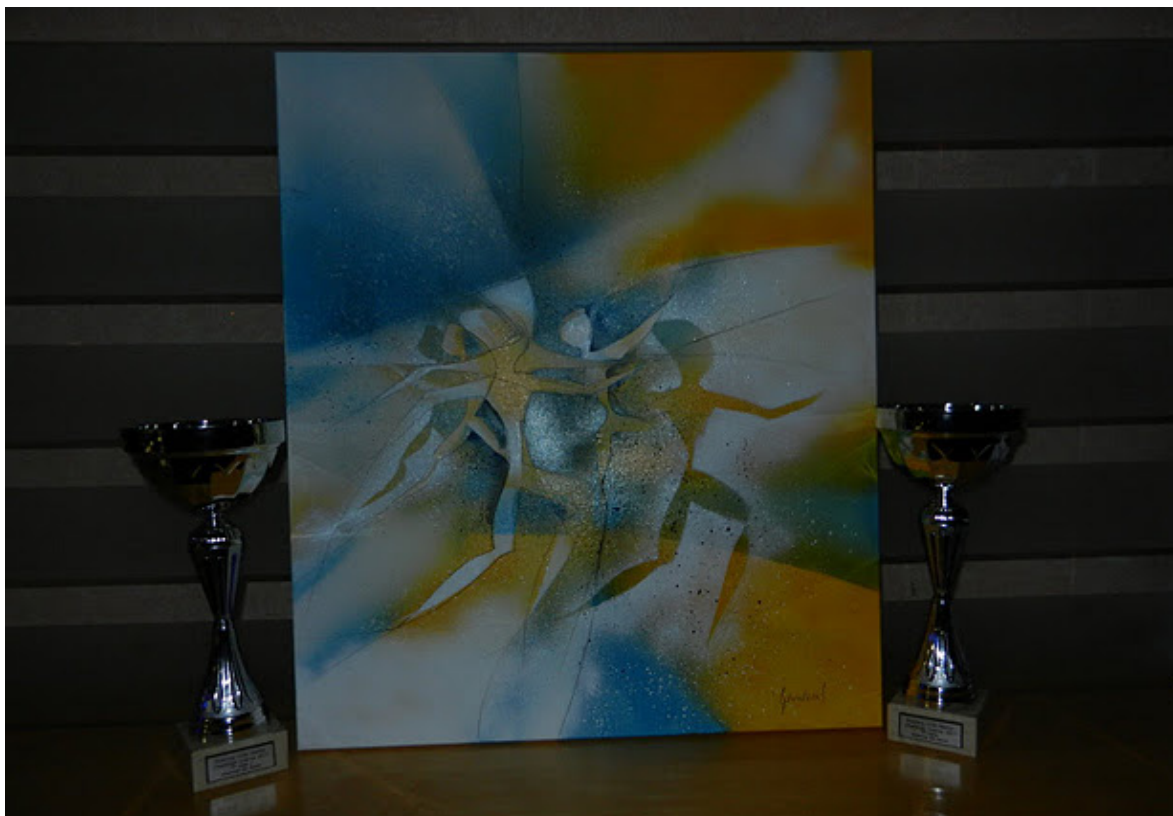


BELGIQUE - BELGIE
P.P.
5000 NAMUR 1
BC 1895

Mensuel N° 67, décembre 2011

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

A l'attention de:



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....

Une fois n'est pas coutume, la forme habituelle du Mot de la Présidente fait place à la retranscription d'une conversation enregistrée voici quelques jours...

Date: Dimanche 27 novembre 2011

Lieu: Le palais (!?!) présidentiel à Namur...

Protagonistes: E.: la présidente; M.: son chauffeur scribouilleur

10h E: Marc, tu dors?

M: Grrr... je dormais! Pourquoi?

E: Tu sais que le Tam-Tam doit paraître samedi à la corrida?

M: M'en fiche...

E: Mais non! C'est le dernier numéro de mon mandat, tu veux bien m'aider à rédiger le Mot de la Présidente comme à chaque fois?

M: J'ai mal au crâne! J'aurais pas dû boire ce dernier Orval au souper du club...

E: Tu m'étonnes! Eddy, lui, il sait s'arrêter...

E: Ah non! Ne me parle pas de la Clète, s'il te plaît! Bon, ça va, je me lève...

10h30 M: Au fait, on est rentré à quelle heure, hier?

E: 5h du matin!

M: Ben voilà pourquoi j'ai mal à la tête, je n'ai pas assez dormi! C'est plus de notre âge! Bon, et que faut-il raconter dans ton éditorial?

E: Il faut évoquer le fait que mon mandat de présidente arrive à son terme de deux ans, que le comité sortant doit donc être renouvelé lors de l'AG du samedi 28 janvier et que les membres intéressés à faire partie du nouveau comité doivent se manifester pour que l'on organise des élections.

M: Tu leur as déjà fait le coup il y a deux ans pour qu'on te demande de rempiler! Ça ne marchera plus... Ils savent bien que tu es indéboulonnable. Et puis avec tous les avantages que tu en retires.

E: Tu rigoles ou quoi? Passer des journées entières à organiser des événements comme le souper d'hier soir, tu appelles ça un privilège??

M: Ça va, je plaisantais... J'imagine qu'il faut aussi en reparler de ce souper.

Les gens ont l'air de s'être bien plus. Il faut dire qu'à Wartet, on a des installations extraordinaires pour l'occasion.

E: C'est vrai. Et puis, on a pu compter sur l'aide précieuse d'Eric, des membres du comité et de leur conjoint pour la préparation de la salle, sur Gérard, Yves, Claudy et Louis pour le service au bar, sur des bonnes volontés pour les vaisselles sans oublier la décoration de la salle: Anne s'est vraiment surpassée! C'était une véritable féerie en jaune et bleu.

Et que dire du repas: Fabrice nous a encore régalés. Et avec Arnaud comme commis de cuisine, la relève est assurée.

Au fait, tu crois que les challengers étaient satisfaits de leur cadeau?

M: Cela en avait l'air...On avait déjà toute la panoplie du parfait joggeur RCN. Il ne manquait que le collant. Quant à la casquette, je ne me prononcerai pas...

E: Au moins, Poulet n'aura plus l'occasion de me casser les oreilles aux entraînements du jeudi avec sa casquette, il a intérêt à la mettre à tous les coups.

E: J'espère que nous verrons bien nos couleurs lors des courses à venir.

M: Tiens, le challenge interne reprend déjà avec la Corrida de Namur?

E: Oui, comme chaque année, c'est la dernière épreuve du challenge de la ville et la première course RCN pour 2012. Ensuite, il y aura la Corrida de Ciney le 30 décembre, puis les Relais Givrés en janvier etc.

M: On fait encore des équipes?

E: Certains me l'ont déjà demandé, on attend que d'autres se manifestent...

M: Et vous avez déjà prévu les entraînements du dimanche matin pour ces longs mois d'hiver?

E: Oui, Isabelle s'occupe de faire paraître le calendrier dans ce Tam-Tam. Il faudra cependant faire remarquer qu'il peut parfois être modifié et remplacé par un entraînement proposé chez un membre du club. Il faut toujours vérifier sur le site du club ou sur le forum yahoo.

M: Et l'entraînement du Nouvel An? C'est pas le 1er janvier, j'espère!

E: A ton avis? Bien sûr que non, on fera ça le 8 janvier évidemment.

M: Et on aura toujours droit à un petit verre au Phénix après?

E: Oui, mais toi, un seul... car tu auras pris de bonnes résolutions pour 2012!!

M: C'est malin... Au fait, on connaît déjà la date de la Printanière?

E: Naturellement, et depuis bien longtemps: ce sera le samedi 18 février avec reconnaissance du parcours le dimanche 12 février à 10h. Alain a déjà fait imprimer un grand nombre de brochures avec tous les détails. Il faudra encore mobiliser tout le club pour l'occasion...

M: Cela n'arrêtera donc jamais?

E: C'est ça la vie d'un club. Il ne faut rien oublier...

M: A ce propos, ça a donné quoi l'idée de remplacer les coupes à la Printanière par un prix original? Vous avez déjà eu des propositions?

E: Oui, trois mais d'autres vont peut-être encore arriver...

11h30 **E:** Maintenant que tu as toutes les infos, tu n'as plus qu'à rédiger le Mot de la Présidente, comme cela je peux le taper et le faire suivre à Isabelle.

M: Y a qu'à, y a qu'à, c'est facile à dire! De toutes façons, je ne rédige rien, j'ai tout enregistré!

FIN

La présidente vous salue bien bas. Pour la dernière fois?

LE CHALLENGE RCN 2012

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.



Gozetti

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
5	ETIENNE Fabrice	1	102	0:35:19	16,65 Km/H
7	PERPETE Jacky	2	101	0:35:49	16,42 Km/H
9	BROSSARD Eric	3	99	0:36:13	16,24 Km/H
14	DELBAEN Julien	4	96	0:37:28	15,69 Km/H
18	FONDAIRE Gilles	5	95	0:37:42	15,60 Km/H
19	DUBOIS Pascal	6	95	0:37:46	15,57 Km/H
20	MASSIN Charlie	7	95	0:37:59	15,48 Km/H
23	ZARRO Lionel	8	92	0:38:57	15,10 Km/H
42	DELTOMBE Simon	9	79	0:43:29	13,52 Km/H
47	JUDEX Jean-Michel	10	82	0:42:27	13,85 Km/H
53	MERVEILLE Marc	11	80	0:43:13	13,61 Km/H
54	GANY Nicky	12	80	0:43:22	13,56 Km/H
55	DEMOULIN Brigitte	13	79	0:43:37	13,48 Km/H
59	ROBAYE Eddy	14	78	0:43:52	13,40 Km/H
67	MONIOTTE Gabriel	15	76	0:44:34	13,19 Km/H
69	PUYLAERT Dominique	16	75	0:44:56	13,09 Km/H
72	ROBERT Rudy	17	74	0:45:27	12,94 Km/H
74	DESSEILLE Ernest	18	73	0:45:47	12,84 Km/H
75	DELAUNOY Vincent	19	73	0:45:54	12,81 Km/H
77	MATHY Jean-Luc	20	72	0:45:58	12,79 Km/H
82	NICOLAS Jean-Marc	21	71	0:46:27	12,66 Km/H
83	LABBE Christian	22	71	0:46:29	12,65 Km/H
88	PAAL Marguerite	23	70	0:46:40	12,60 Km/H
96	MARTIN Isabelle	24	68	0:47:39	12,34 Km/H
97	SOH TSIMGNE André	25	68	0:47:44	12,32 Km/H
102	DELFOSSÉ Jacques	26	64	0:49:05	11,98 Km/H
104	RENARD Pierre	27	64	0:49:11	11,96 Km/H
110	LAINÉ Claudine	28	62	0:49:41	11,83 Km/H
113	JUDEX Arthur	29	62	0:49:45	11,82 Km/H
117	VAN DER LINDEN Paul	30	61	0:50:10	11,72 Km/H
119	NEMANN Bruno	31	60	0:50:21	11,68 Km/H
125	BOUVIER Victor	32	55	0:52:15	11,25 Km/H
127	BOOMS Pascal	33	54	0:52:26	11,21 Km/H
128	BEAUFAY Luc	34	54	0:52:36	11,18 Km/H
129	DUMONT Alain	35	54	0:52:39	11,17 Km/H

131	GODART Nadege	36	53	0:52:53	11,12 Km/H
135	LIBERTIAUX Anne	37	50	0:54:11	10,85 Km/H
136	PONSARD Françoise	38	49	0:54:17	10,83 Km/H
143	SCHEYVEN Geneviève	39	45	0:55:54	10,52 Km/H
144	TRULLEMANS Alain	40	45	0:55:55	10,52 Km/H
145	ALEXIS Kristel	41	44	0:56:19	10,44 Km/H
146	BAETEN Edith	42	43	0:56:39	10,38 Km/H
147	VERSCHEURE Severine	43	43	0:56:45	10,36 Km/H
152	ETIENNE Christian	44	30	1:01:25	9,57 Km/H
156	PAULUS Bruno	45	8	1:09:17	8,49 Km/H
157	HARDENNE Céline	46	6	1:10:02	8,40 Km/H
159	HONET Yvette	47	1	1:15:45	7,76 Km/H
160	COOREMANS Guy	48	1	1:15:49	7,76 Km/H

Saint-Denis3

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	HENIN Denis	1	100	0:08:56	18,81 Km/H
4	EVRARD Christophe	2	84	0:10:20	16,26 Km/H
6	LIBOIS Joachim	3	82	0:10:30	16,00 Km/H
7	DELAUNOY Vincent	4	81	0:10:36	15,85 Km/H
8	ROBERT Rudy	5	79	0:10:47	15,58 Km/H
12	BODART André	6	51	0:13:18	12,63 Km/H
17	LOUIS Sébastien	7	47	0:13:40	12,29 Km/H
19	LIBOIS Axel	8	42	0:14:09	11,87 Km/H
20	RASQUIN Yves	9	41	0:14:10	11,86 Km/H
27	FOULON Marie-Paule	10	16	0:16:28	10,20 Km/H
32	GREGOIRE Bernard	11	4	0:17:31	9,59 Km/H
33	HONET Yvette	12	1	0:18:04	9,30 Km/H
34	ANTOINE Pauline	13	1	0:19:23	8,67 Km/H

Saint-Denis

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
1	BROSSARD Eric	1	106	0:37:08	16,97 Km/H
5	DERAVET Bernard	2	102	0:38:51	16,22 Km/H
10	DUBOIS Pascal	3	99	0:39:57	15,77 Km/H
12	HENIN Denis	4	98	0:40:24	15,59 Km/H
14	GERLACHE Mathieu	5	97	0:40:41	15,49 Km/H
20	DELBAEN Julien	6	90	0:43:27	14,50 Km/H
23	LEGRAND Francine	7	88	0:44:05	14,29 Km/H

24	BIERNAUX Benoit	8	88	0:44:09	14,27 Km/H
25	GANY Nicky	9	87	0:44:32	14,15 Km/H
28	COLIGNON Charles	10	86	0:44:55	14,03 Km/H
35	DEMOULIN Brigitte	11	84	0:45:47	13,76 Km/H
38	PUYLAERT Dominique	12	82	0:46:40	13,50 Km/H
39	MATHY Jean-Luc	13	81	0:46:47	13,47 Km/H
40	VAN DER LINDEN Paul	14	80	0:47:11	13,35 Km/H
42	MONIOTTE Gabriel	15	80	0:47:27	13,28 Km/H
43	DESQUEPER Benoît	16	80	0:47:30	13,26 Km/H
44	WIGNY Sabine	17	78	0:48:10	13,08 Km/H
46	NICOLAS Jean-Marc	18	76	0:48:50	12,90 Km/H
47	JUDEX Jean-Michel	19	76	0:48:54	12,88 Km/H
51	DELAUNOY Vincent	20	75	0:49:21	12,77 Km/H
53	RENARD Pierre	21	74	0:49:33	12,71 Km/H
55	ROBERT Rudy	22	73	0:50:06	12,57 Km/H
57	HENRICOT Eric	23	73	0:50:12	12,55 Km/H
58	GARBAR Yannik	24	72	0:50:40	12,43 Km/H
60	KIPS David	25	71	0:50:50	12,39 Km/H
65	BOOMS Pascal	26	70	0:51:18	12,28 Km/H
69	MARTIN Isabelle	27	69	0:51:40	12,19 Km/H
74	JUDEX Arthur	28	66	0:52:50	11,92 Km/H
76	MOHIMONT Nathalie	29	66	0:52:55	11,91 Km/H
77	NEMANN Bruno	30	65	0:53:05	11,87 Km/H
86	BOOMS Alain	31	61	0:54:55	11,47 Km/H
95	TALLIER Jeanny	32	54	0:57:29	10,96 Km/H
97	SCHEYVEN Geneviève	33	53	0:57:55	10,88 Km/H
98	TRULLEMANS Alain	34	53	0:57:57	10,87 Km/H
107	FOULON Marie-Paule	35	47	1:00:27	10,42 Km/H
108	PONSARD Françoise	36	46	1:00:35	10,40 Km/H
114	STEPHENNE Daniel	37	39	1:03:24	9,94 Km/H
115	BALTUS Perrine	38	39	1:03:25	9,93 Km/H
116	BALTUS Pascal	39	39	1:03:26	9,93 Km/H
117	ETIENNE Christian	40	38	1:03:54	9,86 Km/H
119	LIBOIS Sophie	41	36	1:04:50	9,72 Km/H
120	ROBAYE Cathy	42	36	1:04:50	9,72 Km/H
126	PAULUS Bruno	43	6	1:16:30	8,24 Km/H
127	GREGOIRE Bernard	44	2	1:18:15	8,05 Km/H

Floreffe5

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
7	DELAUNOY Vincent	1	85	0:22:24	13,39 Km/H
8	SYSTEMANS Nicolas	2	80	0:23:26	12,80 Km/H
9	JUDEX Arthur	3	79	0:23:36	12,71 Km/H
10	COLPAERT Guido	4	77	0:24:00	12,50 Km/H
14	RASQUIN Yves	5	64	0:26:25	11,36 Km/H
15	GODART Nadege	6	60	0:27:16	11,00 Km/H
17	GILON Maureen	7	57	0:27:46	10,80 Km/H
18	GILON Marc	8	57	0:27:48	10,79 Km/H
21	LIBERTIAUX Anne	9	56	0:28:03	10,70 Km/H
22	PAULUS Benoît	10	56	0:28:05	10,68 Km/H
24	CHAUSTEUR François	11	53	0:28:36	10,49 Km/H
39	MAGNEE Arnaud	12	35	0:32:05	9,35 Km/H
40	LOUIS Sébastien	13	33	0:32:33	9,22 Km/H
42	CHAPELLE Carole	14	32	0:32:47	9,15 Km/H
43	COOREMANS Guy	15	32	0:32:48	9,15 Km/H
49	PAULUS Bruno	16	24	0:34:16	8,75 Km/H
64	JUDEX Jean-Michel	17	14	0:36:18	8,26 Km/H
75	HARDENNE Céline	18	5	0:37:57	7,91 Km/H
86	HONET Yvette	19	1	0:41:35	7,21 Km/H
87	ANTOINE Pauline	20	1	0:42:52	7,00 Km/H

Floreffe11

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
8	BROSSARD Eric	1	103	0:39:45	16,60 Km/H
17	GERLACHE Mathieu	2	97	0:42:16	15,62 Km/H
20	DUBOIS Pascal	3	96	0:42:50	15,41 Km/H
22	ZARRO Lionel	4	95	0:43:09	15,30 Km/H
24	FONDAIRE Gilles	5	93	0:43:48	15,07 Km/H
54	VAN DENBERGHE Nicolas	6	85	0:47:18	13,95 Km/H
56	COLIGNON Charles	7	84	0:47:37	13,86 Km/H
62	DEMOULIN Brigitte	8	83	0:48:05	13,73 Km/H
63	GANY Nicky	9	83	0:48:12	13,69 Km/H
65	BIERNAUX Benoit	10	82	0:48:21	13,65 Km/H
68	MATHY Jean-Luc	11	82	0:48:27	13,62 Km/H
70	MONIOTTE Gabriel	12	81	0:48:43	13,55 Km/H
77	HORION Vincent	13	79	0:49:32	13,32 Km/H
78	ROBAYE Eddy	14	78	0:49:57	13,21 Km/H
91	ACUSILAS Jean-Yves	15	75	0:51:27	12,83 Km/H

96	PUYLAERT Dominique	16	74	0:51:37	12,79 Km/H
102	HENRICOT Eric	17	73	0:52:09	12,66 Km/H
103	SOH TSIMGNE André	18	73	0:52:13	12,64 Km/H
110	DIEUDONNE Anne	19	71	0:52:57	12,46 Km/H
113	GARBAR Yannik	20	71	0:53:08	12,42 Km/H
115	LAINÉ Claudine	21	70	0:53:13	12,40 Km/H
124	PENSIS Henry	22	69	0:53:54	12,24 Km/H
128	MOHIMONT Nathalie	23	68	0:54:20	12,15 Km/H
140	POELMANS Dominique	24	66	0:55:07	11,97 Km/H
141	MARTIN Isabelle	25	66	0:55:13	11,95 Km/H
142	LABBE Christian	26	65	0:55:17	11,94 Km/H
148	BEAUFAY Luc	27	63	0:56:14	11,74 Km/H
153	DELBAEN Julien	28	62	0:56:29	11,68 Km/H
161	BOOMS Pascal	29	61	0:57:17	11,52 Km/H
162	BOOMS Alain	30	60	0:57:24	11,50 Km/H
171	DUMONT Alain	31	59	0:58:04	11,37 Km/H
172	HURION Dimitri	32	58	0:58:07	11,36 Km/H
191	FERAILLE Véronique	33	54	1:00:09	10,97 Km/H
197	ARNOULD Sylvie	34	52	1:00:54	10,84 Km/H
201	VERSCHEURE Severine	35	50	1:01:27	10,74 Km/H
202	TALLIER Jeanny	36	50	1:01:41	10,70 Km/H
227	STEPHENNE Daniel	37	37	1:06:50	9,88 Km/H
236	BALTUS Perrine	38	32	1:08:57	9,57 Km/H
238	ETIENNE Christian	39	31	1:09:26	9,51 Km/H
260	ROBERT Rudy	40	1	1:28:56	7,42 Km/H

Dès le mois de janvier, vous pourrez vous mettre en ordre
de cotisation pour l'année **2012**.

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

Merci!

LES PREMIERES COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2012

DATE	HEURE	DISTANCE	COURSE	CHALLENGE	ADRESSE
Samedi 3/12	19h30	7,8 kms	Corrida de Namur	Ville de Namur	Rue de Fer, 5000 Namur
Samedi 30/12	19h30	10 kms	Corrida de Ciney		Hall des Sports, Institut St Joseph, 14, rue Courtejoie, Ciney
Samedi 21/01	13h	44 kms/ équipe*, soit 12 kms/per- sonne	Les Relais Givrés		Centre sportif de Ne- der-over-Heembeek, rue du Petit Chemin Vert, 1120 Bruxelles
Dimanche 5/02	10h30	10 ou 20 kms	Les Hivernales		International School of Brussels, ave- nue de la Foresterie, 1170 Bruxelles

* 5 coureurs dont obligatoirement 1 dame et 1 vétéran (=adulte de plus de 40 ans le jour de la course, donc né avant le 21/01/1972), parcourent chacun 8 km avant d'effectuer, groupés, un troisième tour de 4 km. Chaque équipe doit donc parcourir un total de 44 km.

APPEL A CANDIDATURES

POUR L'ÉLECTION
DU PROCHAIN COMITÉ
QUI AURA LIEU LORS DE
L'ASSEMBLEE GENERALE DU RCN,
LE SAMEDI 28 JANVIER À 19H
À LA SALLE «LE PHENIX»
(RUE DE L'INSTITUT, 37, 5004 BOUGE)

LES ENTRAÎNEMENTS D'HIVER 2011-2012

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

Dimanche 11/12	Entraînement FFBMP à Sclayn	Salle communale, rue Docteur Parent, 381, 5300 Sclayn
Dimanche 18/12	Entraînement Adeps à Flawinne	Al volée, rue Vandervelde, 8, 5020 Flawinne
Dimanche 8/01	Entraînement du Nouvel An	Eglise Sainte-Marguerite à Bouge Verre du Nouvel An: Salle Le Phénix à 5004Bouge
Dimanche 29/01	Entraînement Adeps à Floreffe	Moulin brasserie de l'abbaye, rue du Séminaire, 7, 5150 Floreffe
Dimanche 12/02	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 toutes ces informations au comité qui se chargera
d'établir et de communiquer un calendrier.

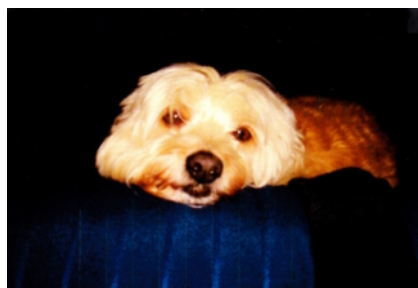
Bloquez la date du
18 FEVRIER 2012
et venez soutenir le RCN
dans l'organisation de
LA PRINTANIERE.

Voici la liste des responsables de postes à contacter:

- Coordination générale: Alain Antoine: 0478/82.43.08.
- Infrastructure/nettoyage/logistique: Luc Beaufay: 0478/98.06.11.
- Secrétariat: Jean-François Degueudre: 0473/69.93.45.
- Trésorerie: Edith Baeten: 0496/53.29.18.
- Parcours: Fabrice Etienne: 0473/69.93.45.
- Séc. gén. et encadrement vélo: Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 1) + parking: Eddy Robaye: 0476/51.80.41.
- Sécurité (section 2): Marc Gilon: 0476/62.19.27.
- Sécurité (section 3): Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 4): Dominique Puylaert: 0478/42.66.30.
- Sécurité (section 5): Eric Riguelle: 0477/31.64.65.
- Ravitaillement (1): Jean-Luc Arnould: 0495/14.47.23.
- Ravitaillement (2): Yvette Honet: 0479/28.89.82.
- Ravitaillement (3): Cathy Robaye: 0477/80.80.13
- Ravitaillement pékêt: Alain Dumont: 0477/68.41.74.
- Bar et restauration: Pascal Damoisiaux: 0498/80.80.66.
- Consigne: Charlie Massin: 0499/37.04.95.

Merci!

Marseille-Cassis, dimanche 30 octobre 2011



"Qui a eu cette idée folle... ?"

"On ne l'saura jamais, mais" mais mais, je pense savoir où " tout toutou à commencé..."

"Souvenir, souvenir " d'un entraînement hivernal, à Evrehailles chez Marcellin et Sylvie. Il faisait froid et je m'étais peletonnée dans un coin, histoire de ne pas trop déranger... J'écoutais d'une oreille. Tous parlaient de "ciel bleu, du soleil et de la mer...", les calanques, les cigales, en novembre ? Le ton était donné, ils s'emballaient...: Pourquoi pas Marseille-Cassis ? Un semi-marathon fabuleux aux allures de vacances...

Si tôt dit, si tôt fait. Alain, mon maître (quand c'est pas moi qui décide ;-), telle une petite fourmi, Woups, super fourmi, se met au travail. "il pianote sur son clavier..." "Heureux d'être là, après tout...", et nous prépare une semaine de Toussaint inoubliable!!!

Jour J, samedi 29 octobre 06h00.

Voiture chargée, tout est prêt (même Clo!!!). L'empereur au volant, Pauline le nez dans son oreiller, Clo déjà en vacances, je scrute en bonne co-pilote, assistante de choix, la route mais surtout chaque voiture belge, espérant apercevoir la chevrolet de Guirlande (et Kyo qui est de la partie), le carosse de notre présidente Edith ou la ferrari de Marie-Paule...

Le temps, les Kms s'écoulent. Quelques SMS pour évaluer la situation des troupes... C'est comme cela qu'Eddy (je l'aime bien celui-là, même si il a de drôles de manières... il me donne toujours une petite tape sur les fesses... mais je crois que c'est amical !) nous annonce à **13h00**, qu'il est déjà en train de siroter un apéro - pour lui encore inconnu, du Ricard, je crois; sur la place de Cassis... malgré un ciel couvert. Alors que cinq minutes plus tôt, Marcellin disait se dorser sur la plage sous un soleil radieux... ;-) Allez comprendre les humains !!!

La route est facile, fluide et agréable malgré quelques petits arrêts (pipi, merci) et un bouchon à l'entrée de Marseille (oui, la Bérangère d'Alain, oups le GPS, nous fait passer par ce port gigantesque, mais c'est intéressant !) Nous arrivons bons derniers vers **17h00** à la villa où nous retrouvons Jacky et Maryse, Guirlande, Moman, David et Valérie, "mon ami kyo (ça dépend des moments ;-)) Edith, Marc, Eddy et Claudy ainsi que Jeanny, Jean-Luc, Marcellin et Sylvie arrivés sur place depuis trois jours déjà ! Ils se sont occupés, les braves, de récupérer les dossards de tous, de rencontrer la propriétaire de notre petit paradis et de nous accueillir les bras grands ouverts ! Super ! Pendant ce temps, Marie-Paule, Aude, Bernard, Vincent, Jean-Marc, Christian et Nadine s'installent un peu plus loin (à 4 pattes, il y a au moins 20 minutes !) là ou logent Jeanny & Jean-Luc. Nous voici donc tous

installés. Kyo et moi faisons tout le tour de la propriété ! Cool, c'est très spacieux, cloturé ! Et il y a même une piscine... La présidente a même réservé la chambre du rez-de-chaussée ainsi que la salle de bain à l'empereur afin de ménager son genoux douloureux... Une vraie mère poule Edith !

La première journée se termine déjà par un super spaghetti offert par Vincent dans une ambiance chaude et festive ! Pendant que nous dégustons, Kyo & moi, les quelques spaghetti restants (pas comme dans la belle et le clochard, nous avons chacune notre gamelle...!) nos sportifs découvrent le TRADERIDERA, se perfectionnent, ou pour d'autres, cela reste mission impossible... n'est ce pas Claudy, Vincent ? Evidemment, Eddy (encore lui!) les perturbe un peu... Cela a l'air tout "homme", heu bête, mais ce qu'ils s'amuse ! Ont-ils oublié qu'ils courent demain ? Ils sont venus pour cela, non d'un chien ?

Dimanche 30 octobre, le 2ème jour déjà.

06h00: c'est déjà le "branlebas de combat" à la villa. Les tuyauteries chauffent et ronronnent !!! Et dès 8 heures, nos courageux s'enfoncent dans le noir, vers la ligne de départ à Marseille (navettes en bus, moi je ne monte pas là dedans, y a trop de monde...). Plus tard, nous qui ne courons pas, nous nous promenons jusqu'au port de Cassis où je me faufile tant bien que mal dans la foule compacte... (ouf ! Clo doit même me porter pour que j'y vois quelque chose d'autre que des pieds et des chaussures !) Ah ! Voici la place idéale, au plus prêt de l'arrivée ! Quel défi ! (vu la foule) Le soleil plombe, quelle chaleur ! En attendant, les caravanes passent. Distribution de gadgets, casquettes (évidemment, ils n'ont pas pensé aux petites bêtes !)

10h23 : nous sommes à 54'11" de course. **10h24 :** arrivée des premières motos. **10h27:** des applaudissements crépitent au loin et se répercutent, les premiers coureurs se pointent au compte gouttes. Ils sont tous noir, des éthiopiens, des Kényans... **10h43 :** la première chaise roulante (d'habitude j'ai peur, mais ici même pas...). **10h46 :** un coureur français ! **10h47 :** Alain, Valérie, Pauline et Clo hurlent et gigotent dans tous les sens : Jacky, c'est Jacky ! Notre Jacky national ! Wouaf !!! Super ! Armé de son drapeau Running Club Namur, Alain fend la foule pour retrouver Jacky, notre héros, dans la cohue.

On peut ainsi admirer la superbe organisation de cet évènement ! Des ravitaillements multiples et royaux, le recyclage des bouteilles, dossards... (y a même des Toutounets ici!), une immense consigne avec des milliers de sacs tapissant une vaste place, avec des seaux remplis de fleurs qui seront offertes à chaque participante. Un travail de titan, incroyable ! Il faut le voir pour le croire !

Nos namurois arrivent tous, fatigués mais heureux et satisfaits !!!! Mémorable !! Les infos fusent dans mes oreilles,... les 2 records, masculin et féminin ont volés en éclat sur la route ensoleillée du 33ème Marseille-Cassis !

1er TSEGAY Ethiopien 58'10" 2ème BEKELE Ethiopien 58'37" 3ème LIMO Kenyan 59'20"
1er V2 SAIDA 1h17'34" 2ème V2 SAFI 1h18' 3ème V2 DEUSE 1h18'28"
4ème V2 PERPETE Jacky 1h18'39", notre Jacky a 11" du 3ème. C'est râlant ! (j'aurais du lui pincer les mollets pour qu'il sprinte) mais Jacky est rayonnant, content de son exploit vu la chaleur !

Quelle après-midi ! Après la course, tous se retrouvent sur la plage de Cassis. Une plage noir de monde (15 000 coureurs, ça prend de la place). De retour à la villa, chacun y va de sa petite histoire, les pieds en éventails, un ptit plongeon à la piscine, quelques parties de pétanque... En soirée c'est la transhumance vers le centre de vacances (les coussinets me chauffent encore !) et nous nous retrouvons tous pour y déguster un super poulet basquaise.

Lundi 31 octobre, 10h00

Me voici avec Alain dans la file à la billetterie (qui n'en finit pas) pour la visite des Qualanques en bateau au départ de Cassis, le temps est superbe. Kyo est assise aux pieds de Myriam, moi, plus petite, je suis à la proue, la truffe au vent ! Jacky n'a pas trop le pied marin (nul n'est parfait ! ;-)) mais il supporte avec le sourire. Nous avons vogué entre Cassis et Marseille, une merveilleuse escapade naturelle dans les 8 calanques durant 1h30: Port Miou – Port Pin – En Vau – l'Oule – Devenson – L'oeil de verre – Surgeton et Morgiou. Alpinistes chevronnés, plongeurs, pêcheurs, kayaks, touristes et même nudistes se partagent le tout ! Ensuite on goûte les moules. J'en ai mangé moins qu'Eddy, Vincent Alain et Clo mais elles étaient délicieuses ! Fin d'après-midi libre : piscine pour les plus courageux dont Pauline et Maryse et pétanque dans la bonne humeur (Kyo et Christian se baladent l'air de rien sur la piste, moi je me planque sous le barbecue).

Mardi 1er novembre

Grasse matinée pour tous ! Le soleil est toujours de la partie ! Attention, l'équipe cuisine de choc du RCNamur s'organise : Edith, Myriam et Valérie font les ou la course ? Au Super U. Moman aux fourneaux s'active... Et les résultats ne se font pas attendre ! Inutile d'espérer perdre du poids durant ce séjour ! L'après-midi, nous avons fait une balade autour des calanques (la balade du petit Prince). Détente et paysages extraordinaires ! En soirée, barbecue. Tout est parfait et convivial. La viande de boeuf du coin nommée "smel de trail" ne fut pas du goût de tout le monde... En tout cas, Kyo & moi avons apprécié...;-) nous en avons mangé durant 2 jours. C'était la fête ! Merci super U.

Mercredi 2 novembre

En route vers Marseille en bus, toutou admis ! Nous refaisons le circuit du semi à l'envers... histoire de se rendre compte des efforts réalisés dimanche. Un tour en ptit train touristique qui carapate dans les rues du vieux Marseille, au départ du quai des belges; et il nous entraîne jusque tout la haut, à la basilique Notre Dame de la garde où nous trouvons un panorama unique : d'un côté la mer, avec les îles du Friael et du château d'If, des kms de côtes et le vieux-port et de l'autre, la ville de Marseille dans un demi-cercle de montagnes. Nous nous sommes tous retrouvés au Perroquet, sur le port de Cassis pour partager un dernier repas tous ensemble.

Jeudi 3 novembre

La pluie annoncée, certains se découragent et retournent vers la chaleur de leurs foyers. Il en faut plus à 2 chiens et cie pour se décourager. Le temps de chien, on

connait ! même pas peur ! Les Alain(s) décident d'une excursion à Aubagne et pas la moindre : "visite d'une distillerie... de ... pastis. (Tu sais Eddy, ce liquide jaune, au goût de réglisse... et on en a trouvé du bleu aussi...!) Le pastis Jeannot ! Inutile de rentrer dans les détails ;-) il y a des photos... Ensuite, visite d'une fabrique de Santons au moulin à huile (Clo m'a portée, sinon j'étais encore dehors, racistes!) Moman ne se sentait pas d'attaque pour porter Kyo, elles sont allées se promener plus loin... Et nous terminons la journée dans les rues et le port de la Ciotat.

Vendredi 4 novembre

Guirlande désespère de trouver une fabrique de savon de Marseille. Il en parle depuis des jours... Alors, retour à Marseille (en voiture, les téméraires !) Content-content et presque tous en profitent (les chiens évidemment petits ou grands sont interdits de séjour !) On se retrouve tous au mistral pour le dernier repas d'équipe... demain il faudra penser à rentrer...

Samedi 5 novembre

Et voilà, Jacky & Maryse sont dans le TGV, Guirlande (et Cie) démarre à 8h00 et nous, comme d'hab, on a le temps, on rentrera demain... Vivement la prochaine course, le prochain voyage. Mais... Quelle vie de chien !



Le souper du RCN à Wartet - Marche-les-Dames

Bonjour Guirlande,

Nous avons tous remarqué ton absence lors de notre souper annuel ce 26 novembre. Je me suis laissé dire que tu as invité ton épouse à un spectacle de Dany Boon justement le soir du souper! Tu as manqué une bien belle soirée, secrétaire ! Alors, voici mon petit récit de ce rendez-vous de fin de saison, pour te permettre de revivre le moment.

Nous sommes invités chez les fous de Wartet (Voir les Tam-Tam de juin 2009 et de décembre 2010). Et plus précisément dans le réfectoire de Fabrice Etienne, maître des lieux.

L'accueil est assuré par l'Empereur et sa dame Claudine.

Nous attaquons la soirée par l'apéritif. Chacun se salue; les cruches de kir défilent.

Chacun se retrouve autour d'un verre pour évoquer la saison écoulée et celle à venir.

Nous passons à table. Tables remarquablement décorées par Anne : paillettes, feuilles d'arbre, puzzles, Smarties, découpages ; tous aux couleurs du club.

Après quelques tirs rangés de Smarties entre clans de tables voisines, (les enfants s'amuse), nous nous ruons les uns après les autres vers la soupe : crème d'asperge, minestrone, potage au potiron, quels délices.

Au passage, nous souhaitons un bon anniversaire à Mogwaï, qui fête ses 42 ans et nous offre une carafe d'eau. Santé !

La remise des prix du classement du club récompense le premier de chaque catégorie aussi bien pour les dames que pour les hommes et le plus fidèle aux courses du challenge interne.

Brigitte, Francine, Marie, Maureen, Julien, Lionel, Fabrice, Jacky, Paul et Vincent sont donc récompensés et félicités par notre présidente, les traileurs par Poulet

Edith nous propose de venir se ravitailler chez Alain Amsters (Rue de Bruxelles) lors de la corrida de samedi prochain.

Ensuite, nous voici tous appelés pour recevoir, comme à l'accoutumée, un magnifique cadeau : un collant long et une casquette aux couleurs du club. Encore merci.

La séance de récompense terminée, passons au plat consistant. Que de choix !! Tout cela par un seul homme. Filet pur de cochon de lait, sauce moutarde ancienne avec chicons braisés et gratin dauphinois, tajines de poulet aux citrons confits, lasagne / penne bolo/carbonara/ tortellini aux 4 fromages, filet de volaille sauce Sambre et Meuse pommes rosti.

Tout le monde étant rassasié, l'empereur au micro, envoie la suite des hostilités.

La soirée ne fait que commencer !!! Avec Pierre aux manettes pour une soirée d'enfer !

Fabienne s'y lance, et une fois sur la piste, s'étale, coupée dans son élan.

Les dames envahissent rapidement la piste. Les hommes suivent quelques minutes après. D'ailleurs Benoît, tout en démonstration de danse, quelquefois peu vêtu; parcourant les 4 coins de la piste, se trouve vite dans son élément sur le regard attentif et amusé de Daniel.

Aucune sortie de notre trésorier sur la piste, resté près de sa caisse et de ses béquilles, mesdames vous ne volerez pas ce soir, ... Tout à l'inverse, Edith et Luc se laissent emporter par des rocks endiablés.

Le bar reste calme, les munitions se vident, la cuisine turbine.

Mogwaï papillonne tout sourire en enchaînant les slows et les partenaires. D'autres prennent de la hauteur pour mieux danser.

Une petite pause dessert : gâteaux, bavaoïs chocolat et fruits, de chez DELVAUX de toutes couleurs nourrissent le buffet.

Et la soirée ne fait que continuer, ...et s'enflammer,

Mais c'est le moment pour nous de partir. Nous devons battre en retraite pas trop tard car nous avons laissé la baby-sitter avec nos 2 enfants dont un fiévreux, alors qu'à Wartet, il n'y a pas de réseau, donc injoignables, ils sont vraiment planqués ici.

Merci Fabrice, merci le comité, merci Pierre pour ce repas, ces cadeaux et cette ambiance. Et surtout à Edith et son Günter qui toute la soirée, furent au four et au moulin.

En espérant Alain t'avoir fait vivre un petit moment immanquable de la vie de notre club. Et que ton séjour à Paris fût un plaisir et une réussite comme ici à Wartet.

À bientôt.

Christophe Evrard

Souvenirs du souper du club







APPEL A VOTRE CREATIVITE!

Dans le cadre de la remise des prix
de la **PRINTANIERE**,
nous souhaiterions remplacer
les traditionnelles coupes par
un autre prix plus original!

Il s'agirait d'une création personnelle,
d'une réalisation artisanale
ou d'un objet typique.

Concrètement:

- 3 objets de taille différente
pour les 3ers de chaque catégorie
- Nombre total d'objets = 3 x 12
- Budget total prévu par le club = 750€

**Vous pouvez transmettre vos idées à Edith
(edith.baeten@skynet.be ou 0496/53.29.18)**

Who's who du RCN



Nom	Fondaire
Prénom	Gilles
Anniversaire	15-03-1983
Domicile	Naninne
Surnom éventuel	GO, fonfon, blue eyes
E-mail	gilles.fondaire@hotmail.com
Profession	Inspecteur de Policie
Poids	65
Taille	172
Court depuis...	1993
Autres sports	roller, VTT, natation
Principales courses courues	manches LBFA cross, championnat de Belgique de cross, Namur Ekiden, Challenge Ville de Namur, championnat francophone de run & bike
Meilleures performances	pour cette année
Meilleurs souvenirs	Jogging de Flawinne et Malonne en 1995, semi-marathon La Mosane en 2001 et Namur Ekiden 2011
Projet de courses	trail, marathon
Rêves de courses	
Plat préféré	grillade
Boisson préférée	coca zéro, eau plate
Film préféré	policier, comique
Devise	sain de corps, sain d'esprit

Who's who du RCN



Nom	Collin
Prénom	Amélie
Anniversaire	17-06-1983
Domicile	Lustin
Surnom éventuel	Amel ou Lilly
E-mail	amelsi001@hotmail.com
Profession	Juriste
Poids	51
Taille	165
Court depuis...	2008
Autres sports	Vélo, RPM, fitness, randonnée, alpinisme, ski alpin...
Principales courses courues	Marche-les-Dames (trail) , Namur raid
Meilleures performances	perfs?
Meilleurs souvenirs	Les courses (alpinisme) en montagne : Grand Paradis, Will Smith (lol)...
Projet de courses	A voir selon l'humeur
Rêves de courses	En montagne
Plat préféré	Selon l'humeur: blanquette de veau, poireaux curry
Boisson préférée	Champagne
Film préféré	La ligne verte
Devise	Avance et arrête de te plaindre

Who's who du RCN



Nom	Postiaux
Prénom	Jonathan
Anniversaire	20-09-1981
Domicile	Lustin
Surnom éventuel	Jon
E-mail	jo.pos@hotmail.com
Profession	Moniteur sportif à l'armée
Poids	76
Taille	186
Court depuis...	2008
Autres sports	Vélo, escalade, natation, alpinisme
Principales courses courues	Joggings régionaux, Trail des Aiguilles Rouges, Marche-les-Dames, La Roche
Meilleures performances	36' sur 10 kms 1h21'10" sur 21 kms
Meilleurs souvenirs	Trail des Aiguilles Rouges, 1/2 Ironman d'Anvers
Projet de courses	UTMB, Templiers, Patrouille des Glaciers et encore bien plus
Rêves de courses	Voir Projet de courses
Plat préféré	Pizza, pâtes
Boisson préférée	Ice tea
Film préféré	Gladiator
Devise	Vis tes rêves



Rue E. Cuvelier 28 - 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 Crooniet Stationsstraat 100-106, 3800 Mechelen - Lic 1051

* 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

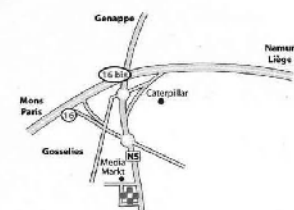
Spécialiste

- ❖ cardio-fréquencemètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

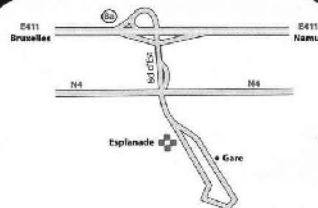
walk.run
Jogging
www.joggingplus.com



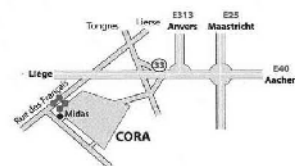
10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



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



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



153, rue d'Ans
4000 ROCOURT (Parking Cora)
04/361 36 55
rocourt@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**