

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



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

Mensuel N° 69, mars 2012

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

- Responsables logistique:** Eric Henricot 0479/89.68.43.
eric.henricot@tvcablenet.be
Jean-Michel Judex 081/30.93.65.
jeanmijudex@swing.be

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...

Les très nombreux membres du club présents lors de la 24ème édition de la Printanière peuvent le confirmer: ce 18 février fut une belle réussite puisqu'avec 883 coureurs ayant franchi la ligne d'arrivée auxquels il faut ajouter les 87 participants aux 5 Kms, nous avons établi un nouveau record de participation. Pour ceux qui ne reçoivent pas les mails via le forum yahoo, voici les statistiques de ces dernières années:

2003: 852	2008: 765	5Km : 27
2004: 794	2009: 703	5 Km : 36
2005: 689	2010: 736	5 Km : 46
2006: 655	2011: 819	5Km : 78
2007: 842	2012: 883	5Km : 87

Nous enregistrons donc + ou - 70 inscriptions de plus que l'an passé et nous nous rapprochons fortement du nombre de 1000 coureurs sur les deux distances. Merci à vous tous qui avez consacré du temps pour cette méga-organisation. Sans l'aide des membres du RCN et de leurs responsables de postes, ceci eut été impossible. Nos deux nouveaux comitards logisticiens fraîchement élus ont eux aussi accompli un travail colossal; l'un d'entre eux vous en fait part dans ce Tam-Tam.

Dernière remarque en marge de la Printanière: comme indiqué dans notre règlement interne, je demande aux membres du club qui n'ont pas pu être des nôtres le 18 février (et qui n'ont pu se faire représenter) de proposer leur aide pour **le Trail des Vallées du Chevalier le 5 mai** ou pour **l'Ekiden du dimanche 13 mai**. Au plus tôt vous faites connaître vos intentions, au mieux le comité peut planifier ces deux organisations qui permettent, elles aussi, de renflouer les caisses du club... et donc de vous offrir un cadeau en fin de saison.

Bon, assez parlé boulot! Notre but reste quand même avant tout de courir et de passer de bons moments ensemble. Et au RCN, on ne connaît pas la crise! Jugez plutôt: cette année, ce n'est pas un mais...trois voyages qui vous sont proposés! Le premier est très proche dans le temps (si vous n'êtes pas encore inscrit, il y a urgence...) puisque nous nous rendrons en car à Wibrin pour la 3ème manche du Delhalle dans une région magnifique avec visite de la brasserie d'Achouffe suivie d'un repas... Le 2ème voyage nous emmènera **le 26 mai en Champagne**. La Champenoise est un semi-marathon...amélioré: un peu plus de 21 Km et un peu plus que de l'eau au ravito...(et oui, du champagne est proposé à chaque ravitaillement!). Dans ces conditions, le temps final a peu d'importance. D'ailleurs, la plupart des coureurs sont déguisés et nous cherchons déjà activement une idée de déguisement. Pensez à vous inscrire, cela en vaut vraiment la peine! Et si cette « course » festive ne vous tente pas, vous pourrez vous défouler d'une autre manière aux 20 Km de Bruxelles du lendemain matin. Et oui, cette année le départ de cette épreuve est fixé au dimanche 27 mai à 10h.

Plus tard dans la saison, nous nous rendrons également en car au Jogging de la Reine à Houyet selon des modalités qui restent à déterminer.

A noter également dans vos agendas la date du BBQ de Chevetogne qui aura lieu le 29 juillet ainsi que la date du souper du club déjà fixée au 24 novembre. Mais c'est encore bien loin... D'ici là, vous pourrez trouver votre bonheur dans les nombreuses courses proposées cette année dans le challenge interne encore plus étoffé que précédemment.

Je vous souhaite donc à toutes et tous une bonne saison et n'oubliez pas de porter fièrement les couleurs du club....

Edith

LE CHALLENGE RCN 2012

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Tout membre du RC Namur doit prendre part à l'**organisation de «La Printanière»**. Notre club compte sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, deux possibilités s'offrent à vous pour remplir cette condition : ou bien vous apportez votre aide à l'organisation du **Trail** du RC Namur (Trail des vallées du Chevalier) ou de l'**Ekiden** (Challenge de la Ville de Namur), ou bien vous vous faites remplacer par une personne non-membre du club et le signalez au comité.
2. Tout nouveau membre, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et s'étant inscrit après l'organisation de «La Printanière» est exempté de la première règle.
3. Tout membre du RC Namur doit participer à un minimum de **8 épreuves** parmi celles proposées pour pouvoir faire partie du classement interne et final du club.
4. Tout membre du RC Namur doit être **en ordre de cotisation**. Le plus tôt sera le mieux afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Tout nouveau membre du RC Namur inscrit au 31 mars et ayant déjà participé, avant cette date, à plusieurs courses du challenge interne, ne se verra attribuer que les points incombant aux 2 dernières courses. Il devra par ailleurs transmettre au comité son temps et sa position dans le classement.
6. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances** proposées sont prises en compte pour celui-ci, pour autant que ne soit courue qu'une seule de ces distances. 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>
30	MARTIN Laurent	1	95	0:37:18	14,48 Km/H
54	GANY Nicky	2	88	0:39:41	13,61 Km/H
68	DELAUNOY Vincent	3	86	0:40:38	13,29 Km/H
71	COLPAERT Guido	4	86	0:40:43	13,26 Km/H
77	HORION Vincent	5	85	0:40:57	13,19 Km/H
94	JUDEX Jean-Michel	6	81	0:42:10	12,81 Km/H
313	DUBOIS Vincent	7	55	0:51:30	10,49 Km/H
317	VERSCHEURE Severine	8	55	0:51:39	10,45 Km/H
335	LIBERTIAUX Anne	9	53	0:52:26	10,30 Km/H
431	ETIENNE Christian	10	42	0:56:11	9,61 Km/H
510	ANTOINE Alain	11	33	0:59:18	9,11 Km/H

Les Hivernales20

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
79	DAMOISAUX Pascal	1	93	1:22:08	13,88 Km/H
178	BIERNAUX Benoit	2	84	1:28:59	12,81 Km/H
421	NICOLAS Jean-Marc	3	67	1:42:12	11,15 Km/H
422	ROBAYE Eddy	4	67	1:42:13	11,15 Km/H
423	GILON Marc	5	67	1:42:14	11,15 Km/H
459	MARTIN Isabelle	6	65	1:44:11	10,94 Km/H
479	MOHIMONT Nathalie	7	63	1:45:06	10,85 Km/H
508	BALTUS Pascal	8	61	1:46:59	10,66 Km/H

Le cross de Bousval

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
64	DAMOISAUX Pascal	1	94	0:58:47	14,60 Km/H
97	LUPCIN Patrick	2	91	1:00:50	14,10 Km/H
133	BIERNAUX Benoit	3	86	1:03:18	13,55 Km/H
150	VAN CAELENBERG Bruno	4	84	1:04:21	13,33 Km/H
154	DEMOULIN Brigitte	5	84	1:04:34	13,29 Km/H
196	PUYLAERT Dominique	6	81	1:06:30	12,90 Km/H
221	DELAUNOY Vincent	7	79	1:07:30	12,71 Km/H
231	VAN DER LINDEN Paul	8	79	1:07:38	12,69 Km/H
236	JUDEX Jean-Michel	9	78	1:07:58	12,62 Km/H
242	ACUSILAS Jean-Yves	10	78	1:08:03	12,61 Km/H
250	GILON Marc	11	78	1:08:07	12,60 Km/H
294	LIBOIS Joachim	12	74	1:09:58	12,26 Km/H
309	ROBAYE Eddy	13	73	1:10:31	12,17 Km/H
349	DIEUDONNE Anne	14	71	1:11:47	11,95 Km/H

362	WIGNY Sabine	15	70	1:12:21	11,86 Km/H
378	VAUSE Fabienne	16	68	1:13:15	11,71 Km/H
399	POELMANS Dominique	17	67	1:13:56	11,61 Km/H
413	LABBE Christian	18	66	1:14:32	11,51 Km/H
425	MOHIMONT Nathalie	19	65	1:14:55	11,45 Km/H
441	MARTIN Isabelle	20	65	1:15:22	11,38 Km/H
461	DESSEILLE Ernest	21	62	1:16:36	11,20 Km/H
480	DESQUEPER Benoît	22	61	1:17:14	11,11 Km/H
488	LAINÉ Claudine	23	61	1:17:41	11,04 Km/H
507	DUMONT Alain	24	58	1:18:50	10,88 Km/H
514	THIRY Marie	25	58	1:18:59	10,86 Km/H
595	VERSCHEURE Severine	26	51	1:22:58	10,34 Km/H
596	MARTIN Laurent	27	51	1:22:58	10,34 Km/H
599	JUDEX Julien	28	51	1:23:00	10,34 Km/H
605	LIBERTIAUX Anne	29	50	1:23:27	10,28 Km/H
614	BAETEN Edith	30	49	1:23:53	10,23 Km/H
618	BALTUS Pascal	31	49	1:23:56	10,22 Km/H
619	FAGNANT Martine	32	49	1:23:56	10,22 Km/H
626	DELAUNOY Anne-Michèle	33	49	1:24:07	10,20 Km/H
627	JASSOGNE Claudy	34	49	1:24:08	10,20 Km/H
670	ETIENNE Christian	35	43	1:27:11	9,84 Km/H
686	ANTOINE Alain	36	40	1:29:04	9,63 Km/H
701	ROBAYE Cathy	37	38	1:30:08	9,52 Km/H
701	LIBOIS Sophie	38	38	1:30:08	9,52 Km/H
706	TALLIER Jeanny	39	38	1:30:19	9,50 Km/H
744	PAULUS Benoît	40	31	1:34:18	9,10 Km/H
745	CHAPELLE Carole	41	31	1:34:18	9,10 Km/H

Foulées des Fermes et Chateaux

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
2	ETIENNE Fabrice	1	104	0:40:45	16,20 Km/H
10	DUBOIS Pascal	2	97	0:43:47	15,07 Km/H
11	MASSIN Charlie	3	96	0:44:04	14,98 Km/H
14	LUPCIN Patrick	4	94	0:45:07	14,63 Km/H
22	GANY Nicky	5	87	0:48:03	13,74 Km/H
28	DEMOULIN Brigitte	6	83	0:49:52	13,24 Km/H
34	DELAUNOY Vincent	7	80	0:50:51	12,98 Km/H
39	ACUSILAS Jean-Yves	8	80	0:51:10	12,90 Km/H
41	JUDEX Jean-Michel	9	79	0:51:16	12,87 Km/H
49	PUYLAERT Dominique	10	76	0:52:40	12,53 Km/H

52	HENRICOT Eric	11	74	0:53:43	12,29 Km/H
54	JUDEX Arthur	12	73	0:54:06	12,20 Km/H
55	JUDEX Julien	13	73	0:54:07	12,20 Km/H
56	LABBE Christian	14	72	0:54:14	12,17 Km/H
58	VAN KELST Luc	15	72	0:54:20	12,15 Km/H
64	DUTERME Christophe	16	68	0:55:57	11,80 Km/H
71	MOHIMONT Nathalie	17	64	0:57:44	11,43 Km/H
72	BIERNAUX Benoit	18	64	0:57:45	11,43 Km/H
76	BEAUFAY Luc	19	61	0:59:16	11,14 Km/H
80	GREGOIRE Aude	20	56	1:01:13	10,78 Km/H
83	NAZE Olivier	21	54	1:01:54	10,66 Km/H
84	SCHEYVEN Geneviève	22	53	1:02:30	10,56 Km/H
88	FAGNANT Martine	24	52	1:02:58	10,48 Km/H
89	BAETEN Edith	25	52	1:02:59	10,48 Km/H
96	FOULON Marie-Paule	26	44	1:06:13	9,97 Km/H
97	WEYDERS Marcel	27	44	1:06:14	9,96 Km/H
101	ANTOINE Alain	28	40	1:08:00	9,71 Km/H
104	STEPHENNE Daniel	29	38	1:09:05	9,55 Km/H
106	CHAPELLE Carole	30	33	1:11:00	9,30 Km/H
107	VAN CAELENBERG Bruno	31	30	1:12:25	9,11 Km/H
120	PAULUS Bruno	32	1	1:29:36	7,37 Km/H
86	TRULLEMANS Alain	23	53	1:02:34	10,55 Km/H

!!ATTENTION!! :

si l'étiquette de votre Tam-tam est marquée d'un point rouge, cela signifie que vous n'êtes pas

en ordre de cotisation pour 2012.

Cette revue est donc la dernière que vous recevez avant le versement de la somme de 20€

sur le n° de compte du RCN: 732-0032135-79.

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2012

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 17/03/12	15h30	Les Etournaux	5 ou 10	Namur	Centre sportif, rue des Etournaux, 5004 BOUGE
Di 25/03/12	10h	Offrez-moi la lune	10 ou 20	Namur	Raffinerie Tirlémont S.A., Route de la Bruyère 3, 5310 EGHEZEE
Sa 31/03/12	15h	Dans les foulées de Géna & Magonette	7 ou 15,3	Delhalle / Voyage du Club	Rue de l'Ecole, WIBRIN
Ve 6/04/12	20h	Corrida de Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Di 15/04/12	10h20 ou 10h30	La Sebastian	6 ou 13	Namur	Ecole de la Communauté française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 22/04/12	11h ou 11h10	Les Foulées de St Jo	6 ou 10,4	Namur	Complexe sportif, chaussée de Gramptinne, GESVES
Di 29/04/12	11h	Wauthier-Braine	11,2	BW	IPPJ Centre ouvert, rue des Boignées 13, WAUTIER-BRAINE
Ma 01/05/12	10h45	Montagne du Foyer St François	12,5	Namur	Foyer St François, rue Louis Loiseau, NAMUR
Sa 05/05/12	15h	Bütgenbach	5,7 ou 21,1	Delhalle	Hall Omnisports du Centre sportif «Worriken», BUTGENBACH
Di 13/05/12	9h	Ekiden *	42,2 (par équipe)	Namur	Hôtel de Ville, rue de Fer, NAMUR
Sa 19/05/12	10h15 / 10h30	Trophées Aedes **	5, 10, 20 / trail	Namur	Citadelle de Namur
Sa 26/05/12	15h	Cérroux	13,6	BW	Place Communale, 1341 OTTIGNIES-LLN (Cérroux)
Di 27/05/12	10h	20kms de Bruxelles	20		Eplanade du Cinquantenaire, BRUXELLES
Di 03/06/12	15h	Châtelet	14,054	Delhalle	Hôtel de Ville, Place du marché, 6200 CHATELET
Sa 09/06/12	14h	Green Gauloise	10	Namur/Gauloise	Camp militaire de Wartet, rue aux Vallées, MARCHE-LES-DAMES
Sa 16/06/12	14h	Forêt d'Anlier	7 ou 19	Delhalle	Place Pierre Nothomb 5, HABAY LA NEUVE
Di 17/06/12	10h30	Chevauchoir	10	Namur	Rue du Chevauchoir 9, LESVE
Ve 22/06/12	20h	Corrida de Vital	9,5	Namur	Salle al Volée, rue Emile Vanderveide 8, FLAWINNE
Di 24/06/12	11h	Congo	5 ou 11	Gauloise	Salle St Luc, rue Morimont, 5300 CINEY

Sa 30/06/12	10h30	Belgrade	10	Namur	Rue Verbeeck, BELGRADE
Di 01/07/12	10h15	Gembloux	5 ou 10		Complexe sportif, rue Chapelle Dieu 48, 5030 GEM-BLOUX
Di 08/07/12	16h	Sabot	6 ou 12	Ardennes	Porcheresse, 6926 DAVERDISSE
Ve 13/07/12	19h30	Les Vallons Villersois	10,9	Hesbignon	4530 VILLERS-LE-BOUILLET
Sa 21/07/12	16h	L'Ardennaise	8,5 ou 22,8	Delhalle	Rue du Centre, LOUJETTE SAINT PIERRE
Di 29/07/12	11h	BBQ	4 ou 8		Barbecue central du Domaine Provincial, CHEVE-TOGNE
Sa 04/08/12	14h	Angreau	9 ou 17,2	Delhalle	Place d'Angreau 3, HONNELLES
Ve 10/08/12	19h30	Petit Waret	5 ou 11	Hesbignon	5300 PETIT WARET (Landenne)
Di 12/08/12	10h30	La Miaou	10	Namur	Installations de l'US Loyers, Comognes de LOYERS
Sa 18/08/12	15h	Nil-St-Vincent	10,65	BW	Place du Tram, NIL-SAINT-VINCENT
Di 26/08/12	10h30 ou 11h	Descente de la Lesse	13,1 ou 21,9	Delhalle	Boulevard des Souverains 6, DINANT
Di 02/09/12	10h15 ou 10h30	Malonne	5 ou 10	Namur	Hall sportif de St Berthuin, La Navinne, MALONNE
Sa 08/09/12	14h30	Au fil du Bocq	8 ou 15,8	Delhalle	Rue du Sto, EVREHAILLES
Di 09/09/12	10h ou 11h	Namur	5 ou 11,7	Namur	Rue de Fer, NAMUR
Di 15/09/12	18h	La Marchoise	5 ou 12	Famenne Ardenne	Institut Sainte Julie, MARCHÉ EN FAMENNE
Sa 22/09/12	15h30	Erpent	10	Namur	Ecole d'Erpent, rue des Aubépines 110, ERPENT
Di 23/09/12	11h	Jogging de la Reine	5,5 ou 15,5	Vals et Châteaux / Voyage du Club	Salle Notre Maison, rue Grande, 5560 HOUYET
Sa 29/09/12	11h	Eco-Trail de Bxl	18, 25 ou 80	Delhalle	Square de l'Atomium, BRUXELLES
Sa 06/10/12	15h	Saint-Denis	3 ou 12	Gauloise	Salle «La Ruche», SAINT-DENIS
Di 14/10/12	10h30	Les Gozettis	10	Namur	Centre sportif, rue Camille Charlier 9A, FLAWINNE
Sa 20/10/12	14h30	Floreffe	5 ou 11	Namur	Centre sportif, Av. 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 en plus l'Ekiden, atteindraient leur objectif de 8 courses avec les points comptabilisés sur les 7 autres courses.

** Trophées Aedes : en nouveauté pour 2012, un classement individuel pour les trailers sur les Buttes du Mont Blanc (24 ascensions et non 48 comme pour les équipes) ainsi qu'une tente où des kinés soigneront vos muscles tout au long de ces fameuses buttes.

2E VOYAGE DU RC NAMUR LA CHAMPENOISE



Quand? : 26 mai 2012
Quoi?: course sur route de 20 kms
avec déguisements, groupes musicaux et
dégustation de champagne

Départ : 8h30, à l'Eglise Ste Marguerite à Bouge
Retour : 23h30 (départ de Champagne)

Réservation :

- * **avant le 26/03/2012 !!**
- * **prix (inscription + repas) :**
40 euros pour les coureurs
25 euros pour les accompagnants
- * **auprès de :**
Marie-Paule Foulon
mariepaulefoulon@hotmail.com
081/74.51.64.

19^{ème} Edition **26 MAI 2012**
à Reuil (51)
(à 1h15 de Paris)

LA CHAMPENOISE
DE LA VALLÉE DE LA MARNE

20 Km - DEPART 15 H 00

Réservez
aux 2200 Premiers
Inscrits...


GROUPES MUSICAUX
DEGUSTATION DE CHAMPAGNE(*)

ÉPREUVE DE CHALLENGE
DE LA CONVIVIALITÉ, DE LA FÊTE & DES GRANDS TERRAINS
RECOMMANDÉE PAR LES LIGUES SPÉCIALES
& BORNES dans LE BIVÈRE
"TOP 10 A VOTRE ABOULEMENT" - (JOGGING INTERNATIONAL)
A "UN DES 20 "CLUBS DE CLUB" QUI FONT RÉVÉR/NU BOUL

Récompenses aux Meilleurs Déguisements
PAR TIRAGE AU SORT : 2 POURS EN CHAMPAGNE

Vous devez également lui envoyer un **certificat médical** reprenant la mention :
« pas de contre indication à la pratique de la course à pied en compétition ».

NB :
prévoir un pic-nic pour le midi & réfléchir à une idée de déguisement commun à l'ensemble du groupe

LE TOUR DE BELGIQUE

DU 16 AU 20 MAI 2012

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 et/ ou à envoyer un mail sur le forum yahoo.

Printanière 2012

Installé comme signaleur entre le 10ème et le 11ème kilomètre, au beau milieu de la montée vers l'église de Naninne, on se demande quand même ce qui peut motiver ces 800 et quelques coureurs à avancer et souffrir volontairement. Qui sont-ils ces valeureux coureurs, ces avaleurs de kilomètres. Certains sourient en passant, font un petit signe, d'autres crachent leurs poumons, d'autres encore souffrent visiblement. Analysons leurs profils.

Profil 1 :

Il veut gagner ; bon d'accord il y en a quelques-uns mais c'est quand même loin d'être la majorité. Comme dit Matthieu (l'apôtre, pas notre « Gros » à nous), beaucoup sont appelés, mais peu sont élus. Profil réservé aux adeptes du biquotidien, aux spécialistes de VMA courte/longue et autres stratégies d'entraînement dignes des frères Borlée. Parce que gagner la Printanière, c'est un plus dans son palmarès et si en plus il y a de la boue, on kiffe.

Profil 2 :

Il veut garder la forme et de toute façon c'est son médecin qui lui a demandé. Il court un peu, pas forcément régulièrement sans plan, sans obligation. Bon, la Printanière c'est la première course de la saison, donc, il s'y remet même sans entraînement. Et s'il pleut, il restera peut-être à la maison, dans le divan à regarder la télé. C'est à quelle heure, Milan-San Remo ?

Profil 3 :

Lui, chers amis, il court pour perdre du poids. Régime Dunkan, hyper-protéiné, végétarien ; tous ces régimes sont insuffisants sans pratique sportive. Alors la Printanière c'est du lourd, au moins 1500 calories perdues ; faudra juste décompter une ou deux Orvals (ou Orvaux), un pain saucisse. La calcullette et le carnet à portée de main, tout est noté, pesé, compté. Et ce soir, le plein de glucides pour régénérer les batteries juste après la série d'abdominaux. Ouf, 1 kilo en moins.

Profil 4 :

Il court pour le plaisir !!! Ça rend optimiste ; ça rend beau (attention ne pas confondre avec le profil 7, voir plus bas!). Ici on parle d'amour de soi. Ce coureur pourrait être un adepte des crèmes de soin en tous genres, fan de sauna et autres balnéothérapies. Sous la douche, tout le monde doit le voir, exhibitionniste dans l'âme, adepte des plages naturistes, il met son physique en avant. Par contre, pourquoi souffrir, il court à l'aise, l'allure légère, le menton haut, les lunettes de soleil sur le nez. Il est beau, quoi.

Profil 5 :

Il n'avance pas mais il ne peut plus s'empêcher de courir. Lui, il vient tous les ans, sous la pluie, la neige, sous le soleil, il s'en fiche. Son chrono, ça fait bien longtemps qu'il ne l'améliore plus mais à quoi bon. Il court, point à la ligne. Il a un classeur avec ses résultats depuis 1982 (30 ans de courses déjà) et il peut même te dire son chrono de 1996 à la seconde près. Partant pour tous les voyages avec son club. Assez proche du profil 8.

Profil 6 :

Il court pour ne pas tuer son patron. Attention, phénomène dangereux ; le coureur sous Prozac, le coureur qui décharge son stress, ses cris de rage sur les parcours de running. A la Printanière, il est gâté et heureux ; il en a pour son argent. Son chef peut dormir tranquille aussi, il retrouvera lundi son employé fétiche, son souffre-douleur de nouveau au top. Notre coureur, lui, comptera les jours et les tasses de café avant sa prochaine sortie. Grrrrr !

Profil 7 :

Autre danger de la course à pied, lui, il cherche l'âme sœur ou en tous cas un(e) partenaire pour partager les kilomètres. Et il cause, il cause. Pas moyen de l'arrêter, en 2 kilomètres, vous connaissez tout de lui, ses bonheurs un peu, ses malheurs surtout. Il n'arrive même pas à vous attendrir et de toute façon, vous, vous avez un chrono à battre. Vous imaginez courir aux côtés de Patrick Chirac « Camping », vous ? Allez, passez votre chemin...

Profil 8 :

Dernier profil, mais le plus proche de nous. Il court pour son club, fier de porter ses couleurs, de retrouver ses potes, ses partenaires de courses et d'entraînement. Toujours prêt à demander des nouvelles des absents, des blessés. Le coureur sans qui la Printanière n'existerait même pas. Le clubman, celui qui ne compte pas ses heures lorsqu'il faut mettre en place la salle, qui n'a pas peur de se mouiller en signalant pendant 3 heures sous une fine pluie. Bref, ce profil là est bien le nôtre, membre du RCN mais avouez quand même que vous pourriez faire partie d'un autre profil vous aussi ;-)

Allez, ne soyez pas timide et remplissez le sondage ci-dessous. Le talon est à remettre au comité du RCN lors d'une prochaine course. Bon amusement et soyez honnêtes ! Cochez la ou les cases qui vous conviennent (Le Profil 8 est quasi obligatoire sous peine de réprimande de Madame la Présidente).

Nom :		Prénom :	
Profil 1		Profil 5	
Profil 2		Profil 6	
Profil 3		Profil 7	
Profil 4		Profil 8	

Mr B, analyste en psychosociologie sportive.



Souvenirs de La Printanière 2012







Baptême du feu d'un comitard.

Un peu d'histoire ;

Début 2009, je cours déjà depuis quelques années mais en solo. Christian Labbé, avec qui je travaille, me parle du RC Namur et me pousse à m'inscrire. Un peu réticent au début, je me laisse convaincre. Au commencement, c'est un peu pénible. On ne connaît personne, tous ces fanas de courses sont hyper entraînés et on reste à la traîne.

Première réunion de comité ; autant essayer de connaître du monde, on vous présente la Présidente, l'Empereur, Guirlande, Poulet, Mogwai, la Clète Où suis-je tombé ? Un club de fous ? L'ambiance est donnée, une bande de copains, fous de courses et qui ne se prennent pas au sérieux. De courses en entraînements, j'apprends à connaître ces fadas du macadam et des sentiers. On se sent bien dans ce club. Le nombre des inscrits augmente de jour en jour, la charge de travail pour le comité devient énorme. Il serait dommage que les bonnes volontés qui ont accomplis un travail formidable s'épuisent ou se découragent. Avec Jean Michel on décide de mettre notre petite pierre à l'édifice et on s'engage pour la logistique.

Dès le départ la présidente et Guirlande nous préviennent, c'est du boulot et on ne sera pas trop de deux. Ils savent de quoi ils parlent (ils font ça depuis des lustres). La printanière sera notre baptême du feu. Et quel baptême...

Ca a commencé le lundi 13. Réunion ; on discute des derniers détails, il manque des signaleurs. Les courses restent à faire, tout est à récupérer chez Jacques et Luc.

Le jeudi 16 : courses chez Makro. Durée 3 heures 30 : 30 kg de choucroute, 1100 gobelets, 1000 cuillères, 1100 couteaux ...les chiffres s'accumulent, le break de Jean Mi est rempli. Ca commence fort !

Je ne suis pas disponible le vendredi mais le comité installe déjà dès 17h00 les podiums et la salle pour le lendemain.

Samedi, le grand jour.

Levé à 6h45, un comitard doit se lever tôt. J'embarque une dizaine de casiers d'Orval (tout le monde sait qu'un joggeur doit surveiller son hydratation)

7h30 sur place, je constate que l'empereur et la présidente sont déjà là. Ont-ils dormis sur place ? La question se pose. Je me mets à la disposition de la présidente, il faut installer les bacs dans la chambre froide, installer les prix par catégories sur le podium (les peintures d'Anne sont magnifiques), faire deux urnes pour la tombola...

Petit à petit les membres du club arrivent et la fourmilière se met en marche sous la direction d'Edith, d'Alain et de Guirlande. Le boulot ne manque pas ; il

faut installer les barrières Nadar, les banderoles publicitaires (premier soucis, il manque des colçons), remplir les bidons d'eau pour les ravitos : 14 bidons au robinet. (deuxième soucis : 5 bidons avaient une fuite, je pompe avec le bas de mon pantalon) Luc demande un coup de main pour installer les vestiaires dans la salle de gym, les pancartes doivent également être installées, un coup de main pour monter le dernier ravito et les tonnelles. Il est midi et je n'ai pas vu le temps passer.

Je casse la croute, l'heure de départ approche. Cette année, je suis au ravito 2 avec Yvettes et ses copines (4 femmes et je suis seul, il faut assurer). Je prépare et embarque le ravito. J'aide à l'embarquement du ravito 1 (soucis, il manque des tables pour le ravito 1 et le ravito peket).

Renseignements pris près de l'empereur (heureusement il sait tout), le problème est vite résolu. Pendant ce temps, la présidente est sollicitée de partout. Ai-je bien fait de me mettre dans le comité? Le doute s'installe. Un appel au micro : 2 barrières Nadar sont renversées par le vent. Arrivé sur place, toutes les barrières du départ sont renversées. Un petit appel micro et les fourmis jaunes et bleues sont là.

13h45, départ vers le ravito. Beaucoup de boue, impossible de reculer dans le bois avec la voiture et la remorque (3 tables, des bidons d'eau, des gobelets, une tonnelle, des oranges, c'est du poids). Une fois que tout est déchargé et installé, il n'y a plus qu'à attendre. L'ambiance est bonne. Yvette a amené de quoi faire passer le temps agréablement (merci Yvette)

15h10, les premiers arrivent. Plus de 200 gobelets d'eau sont prêts. Pas de panique. Petit appel d'Alain : combien avez-vous de gobelets ? Le ravito 1 n'en a que 600. Le reste des troupes arrive progressivement. Panique !! Les gobelets partent à une vitesse... Heureusement 2 copains du ravito 1 sont venus prêter mains fortes sinon pas moyen de suivre le rythme (il n'y a pas de pression dans ces bidons). Les pains d'épices et les morceaux d'orange diminuent à vue d'œil.

L'ambiance est toujours excellente et la bonne humeur est présente. Je n'ai pas le temps de reconnaître les coureurs du club, j'ai la tête au niveau du robinet d'eau. Les derniers se pointent, le rush est passé. Un petit coup de fil de la présidente pour qu'on amène ce qui nous reste pour le dernier ravito. (il ne nous reste que deux oranges et quelques morceaux de pains d'épices mais les ordres sont les ordres). Nettoyage des lieux : on a mis tous les déchets dans une caisse en carton mais le fond de la caisse est humide et au moment de la soulever...
(devinez la suite)

17h40 : rentrée au bercail. Il faut décharger la remorque et retirer les barrières Nadar. Une camionnette de « Chronorace » est embourbée. Tout le monde pousse, c'est ça l'esprit du club. Un petit coup d'accélérateur mal calibré, nous sommes dans l'axe des roues, le sol est boueux...

Question : de quelle couleur étaient nos polos ? (Tu t'en souviens Luc ?) Certains s'inquiètent sur la présence de caméra à proximité. Pas de nouvelles de Jean Mi, il est sûrement occupé sur le trajet à récupérer le matériel. Je regroupe

déjà certains piquets, pancartes, bidons,... C'est ça la logistique. Je profite de la proclamation des résultats pour faire un premier voyage ; rapatrier 17 casiers de vidanges d'Orval (cela confirme toute la théorie sur la déshydratation du joggeur)

19h15 : l'heure de la potée (ça fait un peu cabot). Enfin on souffle un peu. La présidente semble toujours être en ébullition (faudra que je demande à Marc si elle est toujours ainsi). L'ambiance est à son comble. La chanson fétiche du club est reprise en chœur et quelques autres suivent. (Mais où vont-ils chercher tout ça ?) Je continue à remplir la remorque et la voiture.

22h15 ; tout se termine, les derniers casiers se vident.

22h45 enfin à la maison, je viderai la voiture dimanche. Au lit, fatigué mais heureux que tout a fonctionné correctement ou presque.

Dimanche ; j'ai mal partout. Pour un baptême du feu, on ne s'en est pas trop mal tiré.

C'est donc cela la logistique d'un club. Heureusement qu'on est deux. Comment faisaient-ils avant ?

Prochain rendez-vous, l'Ekiden et le trail des Chevaliers. Il faudra être à la hauteur.

Votre dévoué : Eric

Catalogue des tenues RCN

Singlet : sans prénom dans le dos : 25€

Singlet : avec prénom dans le dos : 30€

T-shirt manches longues avec prénom

dans le dos : 50€



Short homme : 25€



Cuissard court : 25€



Short femme : 25€



Cuissard mi-long : 25€



Cuissard long : 25€



T-shirt: 25€



Polo : 25€



Casquette : 10€



Sweat homme (bleu) : 25€



Sweat femme (blanc) : 25€



Who's who du RCN



Nom	Stephenne
Prénom	Daniel
Anniversaire	1953
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	Papy
E-mail	daniel.stephenne@skynet.be
Profession	Agent Belgacom
Poids	85
Taille	185
Court depuis...	1988
Autres sports	Natation, marche
Principales courses courues	Challenge du Brabant wallon, challenge de la Ville de Namur
Meilleures performances	20kms de Bruxelles : 1h26'
Meilleurs souvenirs	La Champenoise, l'Ardennaise
Projet de courses	Continuer les 10kms, et éventuellement, des semi-marathons
Rêves de courses	Marseille-Cassis
Plat préféré	Boeuf bourguignon
Boisson préférée	Bordeaux
Film préféré	Intouchables
Devise	Profiter du moment présent

Who's who du RCN



Nom	Jaumotte
Prénom	Caroline
Anniversaire	26-08
Domicile	Jambes
Surnom éventuel	
E-mail	caro.jaumotte@msn.com
Profession	Infirmière
Poids	53
Taille	163
Court depuis...	1988 (arrêt 19 ans), reprise en 2007
Autres sports	VTT, ski, tennis, marche
Principales courses courues	Green Gauloise, Jogging de la Ville de Namur, Malonne, 20kms de Bruxelles, la Mosane, la Descente de la Lesse
Meilleures performances	Malonne : 56'
Meilleurs souvenirs	La Descente de la Lesse
Projet de courses	21kms Descente de la Lesse
Rêves de courses	Marseille-Cassis
Plat préféré	Pizza et pâtes en tous genres
Boisson préférée	Coca
Film préféré	La ligne verte, la couleur des sentiments
Devise	Quand on veut, on peut

Who's who du RCN



Nom	Delbaen
Prénom	David
Anniversaire	22-12-1986
Domicile	Champion
Surnom éventuel	Dav
E-mail	david.delbaen@gmail.com
Profession	Fonctionnaire de police
Poids	65
Taille	171
Court depuis...	2011
Autres sports	Fitness, tennis de table
Principales courses courues	Printanière, Corrida de Namur, Perce-Neige, Marseille-Cassis
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	Marseille-Cassis
Projet de courses	Toutes les courses du challenge de la Ville de Namur
Rêves de courses	Pas encore
Plat préféré	Steak béarnaise, frites
Boisson préférée	Eau
Film préféré	
Devise	Ne fais aux autres ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse



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 - Stationsstraat 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

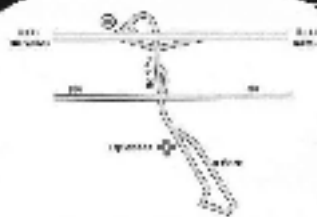
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



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



8-10, rue des Benoît
6041 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 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**