

CHATELINEAU ATHLETISME

Belgique – Belgïe
P.P – P.B

6180 Courcelles 1
BC 0679

N° d'agrégation
P307218

Périodique bimestriel
N° 57 : Mai
– Juin 2010

Adresse :

Dans ce numéro :

Mot du Président	1
Infos administratives	6
Soirée des Etoiles	8
Challenge de régularité de Cross - Bilan saison 2009 - 2010	8
LMC 2010	16

MOT DU PRESIDENT

TEMPS DIFFICILES ET ENSUITE

C'est enfin arrivé. ! Notre piste d'athlétisme fait peau neuve, cela entraîne inévitablement des moments difficiles pour tous.

Mais il faut savoir souffrir pour être beau, combien de temps ?

Le tempo que nous connaissons aujourd'hui est fin Août, il faudra vivre ces temps difficiles pendant cette longue période.

Elle a commencé ce 12 avril par la fermeture officiel du site pour cause de travaux.

Nous avons au mieux des possibilités trouvé des solutions alternatives : côté Administration Communale , il a été mis à notre disposition une partie des infrastructures de l'Ecole groupe des Hayettes à la rue de la Plaine, juste près de notre Stade, l'Ecole des Jeunes les a inaugurées ce mercredi 21 avril, juste après la rentrée scolaire.

Les installations du Parc de Châtelet ont aussi été mise à notre disposition

Union Athlétique Châtelineau asbl	Organigramme des entraînements
<p style="text-align: center;">Siège administratif</p> <p>rue Vanbeneden, 22 LES BONS VILLERS</p> <p style="text-align: center;">Président</p> <p>André THONON 071/397995 rue Chif, 33 6200 CHATELINEAU</p> <p style="text-align: center;">Secrétaire</p> <p>Jean-Marie FERAUCHE 071/854580 rue Vaanbeneden, 22 6210 LES BONS VILLERS jmf.uac@skynet.be</p> <p style="text-align: center;">Trésorier</p> <p>Christel SCARNIERE 065/841505 Rue Maton, 30 7041 GIVRY christel.scarniere@gmail.com</p> <p style="text-align: center;">Directeur technique</p> <p>Fabrice Hocq 071/816197 Rue du Vivier,17 6224 WANFERCEE BAULET</p> <p style="text-align: center;">Cotisation</p> <p>Affiliation avec dossard : 90 Euro Affiliation sans dossard : 65Euro Section loisirs : 35 Euro Prix dégressif selon le nombre de membres de la même famille</p> <p>Banque : Crédit à l'Industrie N° 142-0630904-41</p>	<p>LIEU : Stade du Taillis-Pré Rue de la Plaine 6200 Châtelineau</p> <p>ADRESSE INTERNET : www.uachatelineau.be</p> <p>HORAIRE :</p> <p>Ecole des jeunes :</p> <p>Coordinateur : Yvan STILMANT : 0495/545317 Cécile SCHILTZ : 0474/785011 François JANSSENS : Françoise ATLAS Me de 1630 à 1800 Sa de 1000 à 1200</p> <p>Section sprint-haies-sauts</p> <p>Jonas Mouffe 0494/250211 Lu de 1730 à 1930 Ma de 1800 à 2000 Me de 1730 à 1900 Sa de 1000 à 1200</p> <p>Section lancers : Fabrice HOCQ 071/816197 Me de 1800 à 2000 Ve de 1800 à 2000</p> <p>Section demi-fond « Espoirs » :</p> <p>Raphaël DOGOT 071/726277 Jean-Marie FERAUCHE 071/854580 Jacques STEINIER 071/774327</p> <p>Ma de 1800 à 2000 Ve de 1800 à 2000 Me de 1730 à 1930 Sa de 1000 à 1200</p> <p>Routiers-pistiers :</p> <p>Jean-Marie FERAUCHE 071/854580 Idem demi-fond + Di de 0915 à 1130</p> <p>Section loisirs : Christiane FALIZE 071/393602 Me de 1900 à 2030</p>

REVUE CHATELINEAU ATHLETISME

Bimestrielle

Abonnement : 7 Euro / an

Publicité : pour un an

1/8 de page : 62,50 Euro

1/6 de page : 75,00 Euro

Quart de page : 100,00 Euro

Tiers de page : 125,00 Euro
Demi page : 175,00 Euro
Page : 300,00 Euro



U.A.C.

Union Athlétique Chatelaineau

[Enregistrez Vous...](#) :: [Accueil](#) :: [Photos](#) :: [Votre Compte](#) :: [Forums](#) :: 22 Décembre 2005



www.uachatelaineau.be

Vous y trouverez toutes les infos sur le club, les horaires et résultats des compétitions.

Mais aussi une galerie de photos, un forum de discussion, un lien vers les autres clubs.

Le site se veut aussi interactif : il vous est possible en plus du forum de proposer ou de commenter des articles, d'y envoyer des photos ou encore de répondre aux sondages régulièrement proposés.

Bravo à Christel Scarniere pour la gestion de ce site

Le mot du Président (suivr....)

Coté des clubs d'athlétisme, proche de chez nous, notre Directeur Technique a trouvé une bienveillante collaboration des clubs de Fleurus et la Louvière.

Bref on a fait de son mieux.....

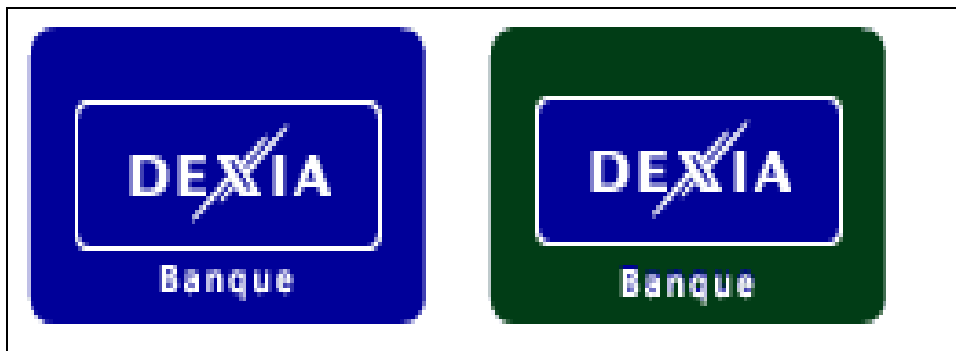
Et ensuite.... lorsque le nouvel outil sera en place.. Nous devons le valoriser . ! Il devra théoriquement drainer plus d'athlètes vers ce nouveau Stade.. .

U A C a aussi connu, dans le passé, sous la houlette de notre Président d'Honneur Edgardo Foschi des compétitions internationales qui, ont contribué à l'époque à l'aura de notre club.

**Le défi sera lancé, mais le Comité Actuel n'y parviendra pas seul.... Nous aurons besoin de votre collaboration.
On en reparlera en temps utile.**

Amicalement,

ANDRE



SCRL Dexia Châtelet-Fleurus

Agence de Wanfercée-Baulet 6224

Place André Renard, 8

Tél 071/87.03.30 – Fax 071/87.03.39

Agence de Fleurus 6220

Chaussée de Charleroi, 181

Tél 071/85.80.90 - Fax 071/85.80.39

Agence de Châtelineau 6200

Rue de la Vallée, 12

Tél 071/24.30.60 – Fax 071/24.30.69

Agence de Farciennes 6240

Rue Grande, 71-73

Votre mutualité soutient le sport : intervention sur la cotisation

Depuis quelques temps, les diverses mutualités ont pris l'initiative de soutenir leurs membres qui s'adonnent à des activités sportives en s'affiliant à un club.

Cette intervention consiste en un remboursement partiel du prix de la cotisation. Les montants varient selon les mutualités : l'aide financière se situe entre 25 et 50 euros par cotisation payée.

Si vous souhaitez obtenir ce remboursement non négligeable, nous vous invitons à vous adresser à la mutualité à laquelle vous êtes inscrit et à lui réclamer les documents nécessaires. Ce document rempli par le bénéficiaire est remis au secrétaire du club pour signature et apposition du cachet du club.

DISTRIBUTION DE LA REVUE

L'élaboration de la revue demande un travail important et est également une charge financière non négligeable.

Régulièrement des revues envoyées par la poste nous sont retournées (inconnu, déménager,...) , d'autres distribuées lors des entraînements ne sont pas retirées ou abandonnées dans les vestiaires.

Depuis plusieurs mois, la revue est lisible sur notre site.

Les revues sont aussi groupées par section et disponibles chez les entraîneurs respectifs.

Les personnes ne fréquentant pas régulièrement le stade peuvent demander de la recevoir par la poste en prévenant l'éditeur responsable : Ferauche Jean-Marie 071/854580

E-mail : jmf.uac@skynet.be

JMF

Que faire en cas d'accident lors d'entraînement ou de compétition ?

Depuis cette saison la LBFA a changé d'assurance « accident – responsabilité civile » quittant Ethias pour S.A.ARENA

Ci-après un aperçu des démarches à suivre :

1. Un assuré se blesse lors d'une activité sportive.
2. Le club prévoit un formulaire de déclaration d'accident.
3. Lors de votre visite médicale, faites remplir l'attestation médicale par le médecin.
4. Envoyer la déclaration d'accident, en y ajoutant si possible les originaux de vos notes de frais médicaux/ états d'honoraires (ainsi que les attestations d'intervention de la mutuelle dans ces frais) / rapports médicaux, au siège de la fédération à l'adresse suivante :

L.B.F.A asbl
Avenue du Marathon, 119/ bte d
1020 BRUXELLES

Le suivi de votre dossier s'effectue en direct avec ARENA

5. Dès qu'elle est en possession de votre envoi, ARENA vous transmettra endéans les cinq jours un accusé de réception comprenant toutes informations utiles, ainsi que votre n° de dossier.
6. Merci bien de nous faire parvenir toutes notes de frais complémentaires, afin de régler votre dossier le plus vite possible.
7. En dernier lieu, pouvons-nous vous demander de bien vouloir nous communiquer immédiatement toute évolution défavorable de la guérison afin de garantir une gestion souple et rapide de votre dossier

Souhaitez-vous de plus
amples renseignements ?

arena@arena-nv.be
www.arena-nv.be

Tel. 02/512 03 04
Fax 02/512 70 94

S.A. ARENA - Rue Joseph II 36 – 38 1000 BRUXELLES

BILAN SAISON DE CROSS 2009-2010

Ca y est, fini la boue, le froid et le vin chaud. L'heure est au bilan. Avant de se préparer pour la piste il est toujours intéressant de faire un tour d'horizon de la saison écoulée.

Avant d'entamer les explications, je peux déjà affirmer que celle-ci fut une réussite.

Cette saison presque 100 athlètes du club ont au moins fait une fois un cross. C'est un peu moins que la saison passée. Là où ça devient intéressant c'est quand on voit que l'UAC est représenté par un peu plus de 40 athlètes lors des principaux déplacements. C'est presque le double de l'an dernier

Si la fréquentation des cross en Wallonie a tendance à diminuer il n'en n'est pas de même à l'UAC. C'est pourquoi l'année prochaine il faudra essayer de faire encore mieux. Vous l'avez certainement déjà tous entendu mais je préfère le répéter : **le cross est la meilleure manière de préparer la saison estivale, qu'elle soit sur piste ou sur route.**

L'évènement principal de cet hiver à sans conteste été l'organisation du championnat du Hainaut de cross par l'UAC. Le bilan qu'il soit sportif (13 médailles individuelles !) et financier a été une totale réussite. Cela a été rendu possible grâce au travail de tous (athlètes, bénévoles, organisateurs, ...). De la part de l'UAC merci à toutes et tous.

Commençons notre compte rendu par les plus jeunes :

Benjamins garçons :

D'abord il y a les « anciens » comme Brandon Mommaerts, Stefan Bachul et Aurian Mathurin qui ont été présents tout au long de la saison avec pour Aurian 2 podiums décrochés au championnat provincial et francophone.

Il y a aussi 2 nouveaux ; Plumier Merlin et Delcampe Martin qui se sont très bien débrouillés pour leur première saison à travers les labourés wallons.

Benjamines filles :

Ici 2 filles sont à citer.

Tout d'abord Selena Hocq qui sans briller par ses performances brille par son courage et sa régularité lors des compétitions.

Elisabeth Baret a été une des bonnes révélations de la saison. Elle a toujours terminé dans les dix premières et s'est même permise pour sa première saison de faire 2 podiums (3^{ème} à Gosselies et 1^{ère} à Fleurus). Souhaitons-lui autant de réussite sur piste.

Pupilles garçons :

Sans doute une des catégories les plus talentueuses du club. Cet hiver beaucoup d'entre-eux ont réalisés de belles choses.

Le premier est Cyril Patinet qui avec 3 podiums et une 5^{ème} place à Ostende, réalise une magnifique saison. Néanmoins, son manque de régularité lui a certainement empêché de décrocher une médaille au championnat LBFA. Espérons qu'il efface cette lacune l'hiver prochain.

Non loin de Cyril, Simon Willocq a lui subi un début de saison très frustrant en terminant 4x quatrième. Heureusement avec 2 podiums dont un au championnat provincial Simon réalise méritoirement une meilleure fin de saison.

Ensuite il y a le héros-malheureux d'Ostende (voir article week-end à la mer) Benoît Louyet qui n'a pas laissé sa part aux autres puisqu'il s'est imposé de bien belle manière au cross de Fleurus.

Bien qu'étant pupille première année, Ronan Mathurin a régulièrement terminé dans les 10 premiers. La saison prochaine sera certainement la sienne.

Un autre nouveau venu qui a laissé entrevoir de belles possibilités est Amaury Baret qui signe à La Louvière son meilleur cross en terminant 5^{ème}. Autre athlète qu'on aimerait voir plus souvent en cross est Yvan Boulvain. J'espère que sa participation à Ostende lui a donné l'envie d'être plus présent en compétition.

Enfin, il y a Pierre Tack et Dalebroux, qui même s'ils préfèrent la piste n'en n'ont pas moins délaissés leur devoir hivernal en participant à de nombreux cross.

Pupilles filles :

Avec ses 6 cross, Ghislain Sophie a été la pupille fille la plus présente tout au long de l'hiver. Sa 8^{ème} place lors du cross de Fleurus reste sa plus belle course.

Minimes Garçons :

Autre génération dorée de l'UAC.

Cet hiver Thomas Dalebroux a confirmé son excellent chrono sur 1000m réalisé sur piste. Il démarré sa saison en boulet de canon en montant deux fois sur le podium lors de ses 3 premiers cross (1^{er} à Charleroi et 3^{ème} à La Louvière). Il s'est un peu éteint par la suite mais a terminé sa saison comme il l'a commencé en finissant en 8^{ème} lors du championnat francophone.

Ensuite, il y a l'inévitable Eric Kuckart. Bien que mettant la priorité aux indoor, Eric à tout de même fait 2 cross avec un bilan plus que positif (2^{ème} au championnat provincial et à Fleurus).

La petite déception chez les minimes, est la blessure de Ralph Pierard survenue lors d'un « yogging ». Sans cela Ralph aurait également put faire une belle saison puisque sur ses 3 cross il fait un podium (3^{ème} à Charleroi).

Une autre bonne révélation durant cet hiver, est l'arrivée de Sébastien Coniglio qui pour sa première année termine 2x quatrième. Il faut signaler que Sébastien est minime première année. Il va certainement faire parler de lui la saison prochaine.

Un autre garçon qui malheureusement a du mal à gérer son stress d'avant-course est William Ghislain. C'est dommage car quand il est bien disposé, William fait de belles choses comme sa 9^{ème} place au championnat provincial.

Et puis on retrouve un peloton de gars qui bien que n'ayant pas d'affinités avec le cross, n'hésitent pas à mouiller leur maillot. Jason Mommaerts, Aurélien Juhasz, Arno Chaudière, Gobert Guillaume, Yannick Vlassakoudis, Antoine Dalebroux et Vanden Brande Huguo font partie de ceux-ci.

Dans cette catégorie mon coup de cœur va à Sestito Loris. Loris est un nouveau venu qui s'est prité au jeu du cross. Bien que ne jouant pas les têtes de course, il s'est toujours « défoncé » pour terminer ses courses. Et lors de ses 7 cross on peut voir une nette progression.

Minimes filles :

Chez les minimes filles, on retrouve Dariane Hocq qui a fait ses 4 cross avec beaucoup d'enthousiasme. Il y a aussi Raphaëlle Dermine qui a laissé entrevoir de très belles possibilités comme en témoigne sa 6^{ème} place décrochée au championnat provincial.

Avec Elisabeth Baret, Ghislain Sophie et Raphaëlle Dermine, l'UAC possède un trio féminin qui a de l'avenir. A suivre bien évidemment ... Malheureusement elles ne sont encore que trop peu. D'autres filles du club ont bien sûr essayé le cross mais sans suite.

Cadets Garçons :

Chez les cadets il y a une bonne et une mauvaise nouvelle.

La bonne : 9 garçons ont porté le maillot de l'UAC cet hiver. Il faut remonter de 10 ans pour voir ça !

La mauvaise : seul un garçon a été régulier cet hiver, il s'agit de Rodolphe Delforge. Etant cadet 1^{ère} année, la tâche n'était pas facile dans une catégorie où seul les plus motivés continuent à courir. Néanmoins Rodolphe a réalisé quelques bons cross avec une 5^{ème} place au championnat provincial et une 33^{ème} place à Ostende.

Scolaires garçons :

William Gobert préférant faire des indoor (avec succès) et Maxime Coniglio commençant sa saison sur le tard, seul Thomas Brenard est à citer.

Lui aussi étant dans sa première année, il est dès lors très difficile de faire sa place. Pourtant Thomas y est arrivé à plusieurs reprises puisqu'il termine deux fois 4^{ème} et monte sur la première marche du podium lors des championnats provinciaux.

Seniore femme :

Fidèle à elle-même, Gloria Grille a bouclé ses 4 cross avec beaucoup de détermination et de courage. Des qualités qu'on ne retrouve malheureusement pas beaucoup chez demoiselles du club.

Seniors garçons :

Seul 2 hommes valent la peine qu'on les cite.

Le premier est « encore » un nouveau venu, il s'appelle Julien Claude. Sa participation régulière au cross et sa motivation font de lui le vainqueur du challenge de cross dans la catégorie cross-court.

L'autre athlète est Matthieu Debouck. Malgré un changement de mode de vie (passage de la vie d'étudiant à la vie professionnelle) Matthieu a néanmoins réalisé une bonne saison. Chacune de ses apparitions s'est soldée par un podium. Sa première place sur le cross long de La Louvière et sa seconde sur cross-court au championnat provincial sont ses plus beaux souvenirs.

Dans cette catégorie il est triste de ne pas avoir davantage vu des gars comme Gilles Lepied ou Mathieu Collin qui ont le potentiel pour jouer les têtes de course.

Masters Femmes :

Une fois de plus ce sont les mêmes que l'on retrouve. Il s'agit de Marie-Rose Genevois et Marie-Claude Van Werst. Leur courage a été récompensé par une deuxième place lors du championnat provincial.

Lors de ce championnat, Pascale Kusters, une autre athlète de l'UAC, a terminé première en M45.

Domage qu'elle ne soit pas aussi présente que ses 2 camarades.

Masters Hommes :

Dans cette tranche d'âge, on retrouve notre habituel groupe de sport-loisirs composé d'Eddy Stil, Francis Léonard et Yves Debouck. Comme chaque année nos papys sont une fois de plus venus à bout de leur 6 cross. BRAVO

Un retour sympathique est à mettre en évidence, celui de Bertrand Mathurin, ancien entraîneur à l'UAC. Ses fils lui ont redonné le goût du cross. Malheureusement, son dos l'a empêché de terminer sa saison.

Il faut savoir que l'âge n'empêche pas de courir avec des jambes de 20 ans. C'est ce que Lorenzo Coniglio, Joseph Coniglio et Francis Scieur ont démontré tout au long de la saison. En étant 3^{ème} à Gosselies Lorenzo (M35) confirme sa bonne forme tandis que Francis (M45) et Joseph (M40) décrochent tout deux un podium lors des championnats provinciaux.

Autre belle satisfaction, c'est le retour aux affaires de Michel Hanus après une année très difficile (chute d'une échelle, attaque d'un chien et perte de tous ses records). En effet avec une médaille d'or en M50 lors du championnat du Hainaut, Michel prouve qu'il est revenu dans le coup.

D'autres irréductibles comme Jean-Marie Ferauche, Vincent Dalebroux, Luciano Commandini, ... continuent à courir les cross tout au long de la saison.

Voilà j'espère que ce compte rendu vous aura donné l'eau à la bouche pour l'année prochaine. J'espère qu'une fois de plus nous aurons des confirmations, des révélations comme nous en avons eu tout au long de cet hiver.

Il faut également savoir que durant l'hiver, le cross n'est pas la seule activité possible. Les compétitions en salle (indoor) restent une belle alternative au cross. Certains d'entre-nous l'on d'ailleurs pratiqué avec succès.

Matthieu



Week-end à la mer !

Le dimanche 14 mars se tenait à Ostende le championnat de Belgique de cross.

Pour joindre l'utile à l'agréable, les jeunes désireux de participer à ce cross avaient la possibilité de passer le week-end à la mer.

C'est donc avec un groupe de 9 jeunes que Matthieu debouck se rendait à la Nieuwpoort. La troupe était composée de Yvan Boulvain, Simon Willocq, William Ghislain, Jason Mommaerts, Benoît Louyet, Victor Vraux, Ronan Mathurin, Raphaëlle Dermine ainsi que Cyril Patinet et Sébastien Coniglio venu avec leurs parents.

Compte-rendu souvenir d'un week-end très sportif !

Vendredi 12 mars :

Après plus d'1h30 de trajet, nous sommes enfin arrivés à bon port. Le trajet c'est évidemment passé dans la bonne humeur et le bruit !

A peine le temps de prendre possession de ses appartements, l'UAC faisait déjà entendre qu'il était là. Pour prévenir l'hôtel de leur arrivée, les jeunes n'ont rien trouvé de mieux que de sonner à toutes les portes ! Ca commençait bien ! Heureusement un résident flamand à têt fait de les couper dans leur élan. Le plus dur restait encore à venir : les mettre au lit ... Pour eux il était hors de question d'aller dormir. C'est vers minuit que le calme pouvait ENFIN se faire entendre, jusqu'au moment où je surpris Simon manger des chips sous prétexte qu'il n'avait pas assez soupé.

Samedi 13 mars :

Vers 7h30 du matin, les matinaux commençaient déjà à se faire entendre. Là-dessus, une seule question me vint à l'esprit ; comment les occuper jusque 10h (heure d'ouverture de la piscine) sans réveiller tout l'hôtel ?

La réponse est simple, une marche sur la plage accompagnée d'un match de foot. Rien de tel pour les mettre en forme surtout si de plus, certains décident de prendre la température de la mer. D'après Victor et William elle n'était pas si chaude que ça ... !

10h, ouverture de la piscine. C'est là que j'ai constaté la grande solidarité qui unissait tous les jeunes. En effet c'est en groupe qu'ils tentèrent de me couler ainsi qu'Arnaud Froidmont. Avec peu de succès...



14h : Reconnaissance du cross. C'est sous le soleil que nous avons tous apprécié le magnifique tracé du cross. Pour certains, le stress commençait déjà à se faire sentir. Néanmoins je les sentais tous (enfin presque tous) prêts à faire une grande course.

L'heure du coucher arrive. Fort heureusement, ils ont pris conscience que le lendemain ils allaient devoir donner le meilleur d'eux-mêmes. La nuit fut donc salubre et nécessaire.

Dimanche 14 mars : le jour J

Le réveil ne fut pas accompagné d'un grand enthousiasme par tous. Jason et William n'avaient plus la forme de la veille. Tous deux se plaignèrent de divers maux (ventre, cou, ...). Ils ont donc déclaré forfait mais m'ont promis de se rattraper l'année prochaine.

Ca y est nous sommes sur place : le terrain des exploits.

Seul représentant de l'UAC en pupille première année c'est Ronan le premier à prendre le départ.

En terminant 58^{ème} Ronan a fait une belle course mais je suis persuadé qu'avec une première moitié de course plus rapide il aurait certainement pu gagner une dizaine de place. Ce n'est que partie remise pour l'année prochaine.

Vint la course la plus représentée par l'UAC ; les pupilles 2^{ème} année. Dans cette course on retrouve Benoît, Yvan, Cyril et Simon. Pour eux les fortunes furent diverses.

La grosse perf du week-end c'est Cyril qui l'a faite en terminant 5^{ème} sur 122 participants. Vu son état de fraîcheur à l'arrivée il aurait certainement pu prétendre à la troisième place. Mais ne boudons pas notre plaisir, 5^{ème} c'est déjà excellent.

Non loin de là, à la 28^{ème} position c'est Simon qui franchit la ligne d'arrivée. Pour lui c'est également une course réussie étant donné que l'an dernier il termine 49^{ème}. Il peut sans conteste viser un top 20 la prochaine fois.

Ensuite c'est au tour d'Yvan de boucler son premier championnat de Belgique. Auteur d'un excellent départ (peloton de tête pendant 200m), Yvan a logiquement ralenti par la suite mais s'est bien repris en terminant 53^{ème}. Avec une plus grande motivation et plus de présences en compétitions, il peut certainement suivre l'exemple de Simon et prétendre lui aussi à un top 30 l'année prochaine.

A mon sens, une autre grande perf a été réalisée dans cette course. Celle de Benoît ; après une chute dans les barrières dès le départ, Benoît s'est relevé et a terminé sa course en 88^{ème} position. Sans cet incident, il aurait certainement pu gagner une vingtaine de place. Beaucoup d'autres athlètes n'auraient pas continué la course, BRAVO.

En minime 1, on retrouve Sébastien qui pour sa première saison de cross a fait mieux que de la figuration puisqu'il termine 44^{ème}. Pour lui aussi les portes du top 30 sont grandes ouvertes.

Dans la course des minimes 2, c'est Victor qui représentait l'UAC. Etant donné que ce cross fut son premier de la saison, il est logique qu'il ait eu des problèmes à trouver le bon rythme. Néanmoins une belle accélération finale lui a permis de décrocher la 88^{ème} place.

Toujours chez les minimes 2 mais chez les filles cette fois, c'est Raphaëlle a défendu les couleurs du club. Bien qu'intimidée au départ, Raphaëlle a fait une belle course puisqu'elle finit 47^{ème}. Je suis certain qu'en arrêtant de se retourner sans cesse pour voir ce qu'il se passe derrière elle, elle aurait encore pu faire mieux. Pour la petite histoire, il faut remonter à presque 10 ans pour voir une fille de l'UAC participer au championnat de Belgique de cross. Le cross n'est pas une discipline d'hommes. Alors mesdemoiselles, j'espère vous voir nombreuses l'année prochaine.

Chez les cadets, c'est Rodolphe Delforge qui termine sa saison sur une bonne note. En prenant un départ fidèle à lui-même (ni trop vite, ni trop lent) Rodolphe se positionna directement entre la 30^{ème} et 40^{ème} place. Un place qu'il va garder jusqu'à l'arrivée puisque qu'il termine 33^{ème}.

En conclusion :

Ce week-end bien qu'éprouvant fut une grande réussite. La bonne humeur et la camaraderie ont été présentes tout au long du week-end.

D'un point de vue sportif, certains ont enfin pris conscience de leur potentiel et se sont rendus compte que l'écart avec nos voisins du nord n'était pas si difficile à combler. Il suffit juste de le vouloir et de se donner les moyens de ses ambitions. Et pour cela une seule méthode existe : présence régulière aux entraînements et aux compétitions (piste et cross).



De mon côté, ce week-end m'a rappelé avec nostalgie les stages que je faisais quand j'étais plus jeune avec mon entraîneur de l'époque Edgard Foschi. Je me suis également rendu compte que ça devait pas être de tout repos non plus...

Avant d'en finir, je voudrais remercier tous celles et tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce stage :

Tout d'abord les jeunes qui ont été formidables,

Les parents et le comité qui m'ont fait confiance,

Fabienne et Muriel pour divers apports dans l'intendance (soupe, sauce tomate, voiture, ...),

Claudy et Anne-Marie qui m'ont été d'une aide précieuse sur place,

Arnaud qui m'a parfaitement secondé,

Raphaëlle, Louise et Jason qui sont de vraies petites femmes de ménage,

Les parents présents,

Et enfin le club d'athlétisme de Fleurus qui nous a permis de nous joindre à eux,

A l'année prochaine (si vous le voulez bien)

Matthieu.

CLASSEMENT FINAL HOMME DU CHALLENGE CROSS 2009-2010

BENJAMIN				CADET			
Place	Nom + Prénom	Cross	Points	Place	Nom + Prénom	Cross	Points
1	Mathurin Aurian	7	386	1	Delforge Rodolphe	6	444
2	Mommaerts Brandon	8	271				
3	Delcampe Martin	5	237				
PUPILLE HOMME				SCOLAIRE GARCON			
Place	Nom + Prénom	Cross	Points	Place	Nom + Prénom	Cross	Points
1	Patinet Cyril	8	472	1	Brenard Thomas	6	443
2	Willocq Simon	8	431				
3	Mathurin Ronan	7	377				
4	Louyet Benoît	8	347				
5	Baret Amaury	4	318				
6	Dalebroux Pierre	5	158				
				MASTER HOMME			
				Place	Nom + Prénom	Cross	Points
				1	Coniglio Lorenzo	7	735
				2	Scieur Francis	7	713
				3	Ferauche Jean-Marie	7	347
				4	Michel Hanus	6	320
				5	Dalebroux Vincent	6	295
MINIME HOMME				CROSS COURT HOMME			
Place	Nom + Prénom	Cross	Points	Place	Nom + Prénom	Cross	Points
1	Dalebroux Thomas	6	418	1	Claude Julien	6	216
2	Coniglio Sébastien	6	373	2	Stil Eddy	6	185
3	Dalebroux Antoine	5	351	3	Léonard Francis	6	160
4	Ghislain William	4	277	4	Debouck Yves	6	114
5	Juhasz Aurélien	6	251				
6	Chaudière Arno	6	220				
7	Mommaerts Jason	8	201				
8	Gobert Guillaume	4	154				
9	Vlassakoudis Yannick	5	122				
10	Sestito Loris	6	108				
11	Vanden Brande Huguo	4	80				

CLASSEMENT FINAL FEMME DU CHALLENGE CROSS 2009-2010								
BENJAMINE					PUPILLE FILLE			
Place	Nom + Prénom	Cross	Points	Place	Nom + Prénom	Cross	Points	
1	Baret Elisabeth	5	382	1	Ghislain Sophie	6	252	
2	Hocq Séléna	4	50					
MINIME FILLE					MASTER FEMME			
Place	Nom + Prénom	Cross	Points	Place	Nom + Prénom	Cross	Points	
1	Dermine Raphaëlle	4	312	1	Genevois Marie-Rose	9	281	
2	Hocq Dariane	4	50	2	Van Werst Marie-Claude	7	227	



LMC 2010
24^e édition

REGLEMENT

But de notre Challenge

1. **Promouvoir** la course et progressivement la course de fond au sein du club.
2. **Promouvoir** la participation en groupe de nos routiers et autres.
3. **Etablir** une hiérarchie des valeurs basées sur des critères les plus objectifs possible tout en respectant l'esprit sportif et amical de notre club.

Inscription

L'inscription au challenge est automatique.

L'inscription aux courses se fait individuellement (sauf certaines courses annoncées pour lesquelles l'inscription se fera groupée).

Chaque fois que possible les courses seront annoncées par des affiches au Club House.

Résultat et calcul des points

Le calcul des points et la mise à jour du classement seront effectués par le comité organisateur

Le résultat des courses et le classement du Challenge seront régulièrement affichés au Club House et paraîtront également dans la revue accompagné d'un commentaire.

Le calcul des points ne se fait que pour les coureurs ayant respecté le règlement.

Les responsables du Challenge (Lorenzo Coniglio, Michel Hanus, Roberto Pegoraro, Luciano Comandini et Jean-Marie Ferauche) sont toujours disponibles pour répondre à vos questions éventuelles.

N'hésitez pas à donner votre avis sur les courses ou à en proposer d'autres pour le prochain LMC.

Conditions de participation

1. être affilié (dossardé ou pas) à l'UAC
2. être en règle de cotisation
3. être en catégorie junior(e) minimum
4. porter, lors des courses du Challenge, le singlet du club (piste ou route).

Règlement de participation aux courses

Un calendrier d'une vingtaine de courses couvrant les mois de mars à octobre est établi en début de saison.

Le programme est déterminé en fonction des opportunités offertes par les organisateurs (recherche de courses attrayantes et bien organisées) et de la logique sportive (alternance ou succession progressive de courses de différentes distances et difficultés).

Le classement final sera établi sur **les sept meilleurs résultats personnels**.

Peut également être comptabilisé pour le challenge :

- 1 relais sans calcul de points
- 1 10km sans calcul de points
- 1 10km sur piste avec calcul de points
- 1 course de l'heure avec calcul de points et bonus
- 1 semi-marathon avec calcul de points et bonus
- 1 30km ou plus avec calcul de points et bonus
- 1 trail de minimum 30km avec calcul de points et bonus
- 1 marathon avec calcul de points et bonus

Bonus :

Pas de bonus pour les courses de 10 miles et moins

Bonus de 3 points pour les courses de plus de 10 miles avec maximum 3 bonus

Bonus de 5 points pour les courses de plus de 30km et plus, y compris les trails.

Récompenses

Le vainqueur du challenge sera récompensé par un trophée (poterie représentant un athlète). Il reçoit ce trophée, valorisé par les noms des vainqueurs précédents, pour la saison et le restitue en fin de celle-ci.

Un trophée miniature sera également remis au gagnant à titre définitif.

Tous les lauréats (classés à minimum 7 courses selon le règlement de participation ci-dessus) seront récompensés de la même façon quelque soit leur niveau.

Calcul des points suivant la performance de l'athlète

Le mode de calcul tient compte de trois paramètres :

- le chrono du coureur
- la vitesse (km/h) du coureur
- le coefficient de pondération

Coefficient de pondération tenant compte de l'âge et du sexe

Dames : 1.18

Aînées : 1.18 X coefficient d'âge ci-dessous

Vétérans : à partir du 40^{ème} anniversaire selon le coefficient d'âge ci-dessous

coeff.		coeff.	âge	coeff.	âge
1.005	> 40	1.075	> 49	1.235	> 58
1.010	> 41	1.090	> 50	1.260	> 59
1.015	> 42	1.105	> 51	1.285	> 60
1.020	> 43	1.120	> 52	1.310	> 61
1.025	> 44	1.135	> 53	1.335	> 62
1.030	> 45	1.150	> 54	1.360	> 63
1.040	> 46	1.170	> 55	1.390	> 64
1.050	> 47	1.190	> 56	1.420	> 65
1.060	> 48	1.210	> 57	1.450	> 66

Classement du coureur suivant son chrono et le coefficient de pondération

$$T = \frac{(2.Tx) - TA}{TX} \times 100 \times CP$$

TX : temps du coureur classé 5% du nombre d'arrivée (5^{ème} sur 100, 20^{ème} sur 400, 43^{ème} sur 860) limité au 50^{ème} si plus de 1000 classés sauf pour le marathon, les 30km et les courses de montagne, limité au 100^{ème} si plus de 2000 classés.

TA : temps du coureur de l'UAC

CP : coefficient de pondération

Classement du coureur suivant sa vitesse (km/h) sans coefficient de pondération

$$M = \frac{MA \times 100}{MX}$$

M : point du coureur de l'UAC

MA : vitesse km/h du coureur UAC

MX : Vitesse km/h du coureur 5% du nombre de classés

Etant donné que le coureur classé 5% du nombre de classés est la référence au niveau de la vitesse kilométrique (MX) et que l'on considère qu'il a 100pts. On calcule les points des castellinois en prenant deux facteurs : la vitesse kilométrique du coureur (MA) et la référence en points (100pts).

Prenons un exemple : une course dont le nombre de classés est 200 et la distance de 10km.

MX est le 5% c'ad le 10^{ème} classé, il réalise un temps de 36''.

Le MX est égal à 10km X 1 heure divisé par le temps du 5% soit : 10 X 3600 (1hr) divisé par 2160 (36')

soit 16,666km/h
 MX = 16,666km/h soit 100pts

Prenons 2 coureur de Châtelaineau : le 1^{er} (MA 1) termine 8^{ème} en 35'28'' ; le 2^{ème} (MA 2) termine 100^{ème} en 45'54 » ».

On calcule la vitesse kilométrique du 1^{er} coureur (MA 1) soit 10 X 3600 divisé par 2128 (35'28'') = 16,917km/h

On calcule maintenant les points les points de MA 1 sachant que 16,666km/h vaut 100pts ; on utilise une règle de trois : M = MA 1 X 100 divisé par MX donc

$$M = 16,917 \times 100 \text{ divisé par } 16,666 \text{ soit } 101,46\text{pts}$$

On calcule la vitesse kilométrique de MA 2 soit 10 X 3600 divisé par 2754 (45'54'') = 13,071km/h.

On calcule maintenant les points de MA 2 sachant que 16,666 = 100pts

$$M = MA 2 \times 100 \text{ divisé par } MX \text{ soit } 13,071 \times 100 \text{ divisé par } 16,666 = 78,429\text{pts}$$

Résultat : moyenne de T et de M soit $R = \frac{T + M}{2}$

CALENDRIER LMC 2010

Le LMC 2010 est composé de 24 épreuves dont (2 relais par équipe et 2 courses de 10Km).

7 courses toutes distances confondues devront être effectuées pour être classé dans le challenge.

Un bonus * (max.3) sera comptabilisé pour les courses supérieures à 10 miles.

Un relais et un 10 Km (y compris un 10000m sur piste) pourront être retenus dans le classement.

Le port du maillot du club (piste ou route) est obligatoire lors des courses du LMC.

Date	Heure	Lieu	Distance	Chal.	Tél.	Préinsc
MARS						
D 07/3	15h00	BOUSVAL	14k350	Delhalle	067/773428	1/3
D 21/3	10h00	ROSELIES (Relais 2*10k500)	ou 21km *		071/260681	
S 27/3	15h00	CORROY LE GRAND	11k700	Brabant Wal.	010/688049	
AVRIL						
S 10/4	15h00	NEUFCHATEAU	16 km	Delhalle	061/278698	3/4
D 18/4	11h00	HAM/SUR/HEURE	14 km	Vals & Chat.		
D 25/4	10h30	FORCHIES	10 km	ESM	071/522576	21/4
MAI						
S 1/5	15h00	BUTGENBACH	21k100 *	Delhalle	080/446922	28/4
Me 12/5	19h30	LOBBES	Relais d' 1h.	Promusport	071/595767	12/5
D 23/5	11h00	SERAING	16 km	Delhalle	04/3721709	20/5
JUIN						
D 6/6	15h00	CHATELET	14k100	Delhalle	071/393118	28/5
S 12/6	15h00	THUIN	11 km	Befays	071/593808	
D 27/6	10h15	LEERNES	10 km	ESM		24/6
JUILLET						
D 4/7	10h00	BOUFFIOULX	12km4	Befays	071/401515	28/6
D 11/7	10h30	LOMBISE	14km900		065/225562	5/7
S 31/7	15h00	CLERMONT	12km600	Promusport	071/534639	

AOUT						
D 8/8	10h15	ROUVEROY	14km400	Promusport		
D 15/8	11h00	GERPINNES	10km600	Befays	071/503770	
D 29/8	10h00	SART-EUSTACHE	11km300	Vals & Chat.	071/394843	23/8
SEPTEMBRE						
S 4/9	15h00	BIESME	12km	Befays		
D 5/9	10h30	ANGLEUR	21km100 *		04/3658323	4/9
S 11/9	15h00	EVREHAILLES	14km700	Delh.	082/688109	6/9
D 19/9	11h00	METTET	12km500	Befays	071/729430	
OCTOBRE						
D 3/10	10h30	TUBIZE	10 miles			25/9
D 10/10	10h30	MARCINELLE	11 km	Trophée	071/309206	8/10
S 23/10	14h30	ROSELIES	12km500	Vals et Promu	071/260681	

(*) Course avec Bonus

Le semi ou le marathon de Cologne sera comptabilisé dans le LMC 2010. (*)

Proposition de déplacement en car : samedi 29/5 Relais de Zuydcoote (France) pas loin de La Panne. 14km à 3 coureurs.

<p>Résultats : classés 815 UAC 13</p> <p>1. Nemeth Christian 47'22 9. Coniglio Lorenzo 51'16 28. Scieur Francis 54'51 101. Giuliani Fernando 1h01'36 143. Rami Saïd 1h03'33 282. Ferauche Jean-Marie 1h08'46 285. Nsengimana Théo 1h08'45 351. Rubino Michel 1h10'04 409. Comandini Luciano 1h13'04 564. Gevenois Marie-Rose 1h20'08 648. Essawti Mohamed 1h24'06 658. Leonard Francis 1h25'32 715. Hercot Marie-Astrid 1h29'42 716. Thiriaux José 1h29'28</p>	<p>07/03/10 – Cross de Bousval 14,350m BOUSVAL</p> <p>Parcours en 2 boucles différentes sur routes de campagne et chemins de terre, avec comme principale difficulté la côte de l'église de Bousval au km 8.5. Autre difficulté, 2km de vrai cross.</p> <p>Challenge Delhalle</p>
--	---

2103/10 1^e Semi-marathon La Sambrienne 21,1km ROSELIES Parcours plat 93%, dénivelé max 3%. Relais par 2 : 9 équipes 4. UAC : Fresca Luigi – Digiugno Roland 1h42'51	Résultats : classés 109 UAC 8 1. Gerome Eric 1h10'40 18. Maniquet Michel 1h28'48 19. Seron Claude 1h29'52 33. Grimont Jean-Michel 1h36'44 54. Lenoble Pascal 1h42'58 58. Coniglio Mario 1h44'03 77. Daussaint Nathalie 1h48'48 78. Hanus Michel 1h48'48 86. Pegoraro Roberto 1h51'26
--	--

Résultats : classés 507 UAC 7 1. Montois Guillaume 41'42 28. Hanus Michel 47'28 2 ^e M50 55. Maniquet Michel 50'17 83. Rami Saïd 52'08 121. Satta Constantin 53'53 191. Nsengimana Théo 57'31 192. Ferauche Jean-Marie 57'31 5eM60 383. Gevenois Marie-Rose 1h08'33 1eD60	27/03/10 – 25^e Jogging du Pisselet 12km CORROY-LE-GRAND - VIEUSART Parcours vallonné sur chemins campagnards et forestiers, notamment sur l'ancienne voie vicinale et brève incursion dans le parc du Château de Vieusart. Challenge Brabant Wallon
--	---

10/04/10 Les Foulées du bois d'Ospau 16,4km NEUFCHATEAU Parcours très vallonné d'une boucle composée à 90% de chemins champêtres et forestiers. Passage à proximité des ardoisières de Warmifontaine et dans le centre ville de Neufchateau. Passage sur les berges du lac. Challenge Delhalle	Résultats : classés 417 UAC 9 1. Nemeth Christian 56'18 24. Hanus Michel 1h06'39 6 ^e V2 67. Maniquet Michel 1h13'37 88. Rami Saïd 1h16'09 206. Coniglio Concetta 1h25'20 8 ^e A1 218. Comandini Luciano 1h26'27 230. Rubino Michel 1h27'50 321. Gevenois Marie-Rose 1h37'42 2 A3
---	--

<p>Résultats : classés 244 UAC 16</p> <p>1. Nemeth Christian 48'26 3. Coniglio Lorenzo 51'08 2eSE 7. Scieur Francis 53'26 3eV1 13. Hanus Michel 56'58 2eV2 20. Maes David 59'48 9eSE 35. Satta Constatin 1h04'37 55. Fresca Luigi 1h07'66 10VE 73. Ferauche Jean-Marie 1h09'44 3eV3 84. Nsengimana Théo 1h10'04 2eES 102. Rubino Michel 1h13'11 113. Comandini Luciano 1h13'59 119. Delforge Yves 1h14'32 133. Vensensus Michel 1h16'28 151. Pegoraro Roberto 1h18'26 170. Gevenois Marie-Rose 1h21'15 1° A4 225. Boz Jean-Carlo 1h33'23 226. Hercot Marie-Astrid 1h34'16</p>	<p>18/0410 – 14° Val d'Heure 14,2km HAM S/HEURE</p> <p>Parcours très vallonné, au départ du Château Communal d'HamS/Heure, sur sentiers boisés et routes campagnardes.</p> <p>Challenge Vals et Châteaux</p>
--	--

<p>25/04/10 25° Foulées Filamarchoises 10km FORCHIES-LA-MARCHE</p> <p>Parcours légèrement vallonné sur routes et sentiers Avec une côte au 7° km..</p>	<p>Résultats : classés 349 UAC 9</p> <p>1. Mustin Kevin 34'56 32. Satta Constantin 42'13 54. Rami Saïd 44'28 71. Nsengimana Théo 45'44 72. Fresca Luigi 45'46 93. Coniglio Mario 47'01 101. Ferauche Jean-Marie 47'39 107. Coniglio Concetta 47'59 2e A1 144. Kusters Pascale 50'10 148. Pegoraro Roberto 50'27 196. Rubino Michel 53'29 213. Gevenois Marie-Rose 54'43 218. Leonard Francis 55'16 285. Hercot Marie-Astrid 1h03'10</p>
--	---

--	--	--

CLASSEMENT LMC 2010 APRES FORCHIES

NOM	Pt	LMC	Cat.	Neuf chate au	Ham/S/H	Forchies	S/Total	Total
HANUS M.	385,66	4	V2	105,09	103,95		209,04	594,70
GEVENOIS M.R.	384,47	5	A3	73,60	75,96	83,48	233,04	617,51

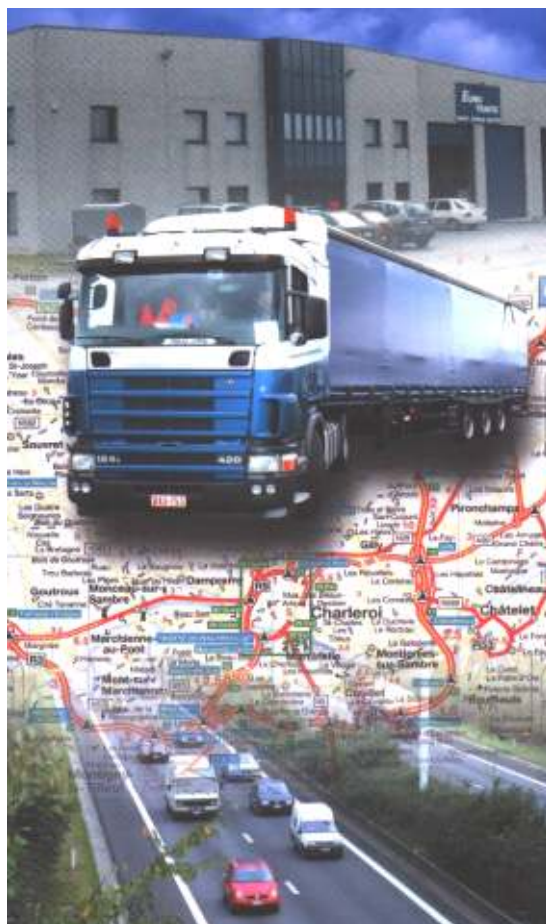
FERAUCHE J.M.	365,86	4	V3		90,17	94,90	185,07	550,93
RAMI S.	352,52	4	SH	86,48		89,35	175,83	528,35
NSENSIGAMANA T.	322,32	4	SH		77,04	86,52	163,56	485,88
MANIQUET M.	278,34	3	V1	91,68			91,68	370,02
SATTA C.	271,64	3	V1		87,82	96,45	184,27	455,91
COMANDINI L.	233,36	3	V2	78,27	76,91		155,18	388,54
PEGORARO R.	224,09	3	V2		70,72	82,07	152,79	376,88
CONIGLIO L.	218,78	2	SH		109,58		109,58	328,36
SCIEUR F.	212,78	2	V1		107,79		107,79	320,57
FRESCA L.	183,16	2	V2		88,58	94,58	183,16	366,32
CONIGLIO C.	170,20	3	A1	81,34		88,86	170,20	340,40
LEONARD F.	134,24	2	V2			72,93	72,93	207,17
SERON C.	99,59	1	V2				0,00	99,59
MAES D.	93,91	1	SH		93,91		93,91	187,82
GRIMONT J.M.	87,14	1	V2				0,00	87,14
KUSTERS P.	85,14	1	A1			85,14	85,14	170,28
LENOBLE P.	77,52	1	V1				0,00	77,52
VENSENSIUS M.	77,17	1	V3		77,17		77,17	154,34
DAUSSAINT N.	75,88	1	A1				0,00	75,88
CONIGLIO M.	75,69	1	V1				0,00	75,69
BOZ J.C.	52,42	1	V3		52,42		52,42	104,84
faites le moi savoir.								
Luciano.								
Manque la course								
de :								

Euro Traffic en quelques mots :

- certifications ISO 9001 et HACCP
- Z.I. de Heppignies
- Stockage au sol (20.000 m²)
- Stockage en hauteur
- Gestion de stock
- Préparation de commandes
- Scanning / Picking
- Location pour durée temporaire
- Transports nationaux et internationaux
- Transports conventionnels et exceptionnels
- Distribution

Des références telles que:

DelixL(groupe Aholff), Airbus, Sonaca, Splintex, France-Transfo, Well, Glaverbel, Cora, etc.



Avenue d'Heppignies
6220 Heppignies (FLEURUS) – Belgique
Tél : 071 / 34 02 02 – 071 / 25 01 80
Fax : 071 / 34 04 34 – 071 / 25 01 98
@mail : lenoble.pascal@euro-traffic.be
Site Web : <http://www.euro-traffic.be>