

# CHATELNEAU ATHLETISME

Belgique – Belgïe  
P.P – P.B

6180 Courcelles 1  
BC 0679

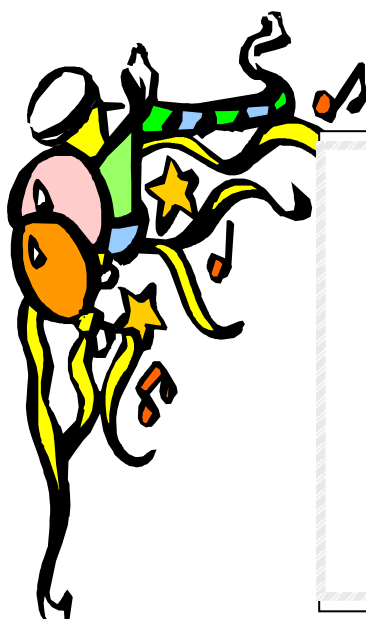
N° d'agrégation  
P307218

**Périodique bimestriel :**  
N° 43 : Janvier –  
Février 2008

Adresse :

## Dans ce numéro :

Les Ragots du Dirlo	4
Echos de chez Jacques	7
Challenge de Cross	8
Section routes – LMC	16
Courir sang pour sang	21
Souvenir : 1997	27
Statistiques marathon	32



***BONNE  
ET  
HEUREUSE  
ANNEE 2008***

Le comité et les entraîneurs vous  
présentent leurs meilleurs vœux  
et vous souhaitent, ainsi qu'à  
votre famille, bonheur, santé et  
réussite pour l'année 2008.



Editeur responsable : Férauche Jean-Marie 22, rue Vanbeneden 6210 Les Bons Villers 071/854580

Bureau de dépôt : Courcelles 1

Union Athlétique Châtelineau asbl	Organigramme des entraînements
<p style="text-align: center;"><b>Siège administratif</b></p> <p>rue Vanbeneden, 22 LES BONS VILLERS</p> <p style="text-align: center;"><b>Président</b></p> <p>André THONON      071/397995 rue Chif, 33 6200 CHATELINEAU</p> <p style="text-align: center;"><b>Secrétaire</b></p> <p>Jean-Marie FERAUCHE    071/854580 rue Vaanbeneden, 22 6210 LES BONS VILLERS jmf.uac@skynet.be</p> <p style="text-align: center;"><b>Trésorier</b></p> <p>Thérèse BOSI      071/397995 rue Chif, 33 6200 CHATELINEAU</p> <p style="text-align: center;"><b>Directeur technique</b></p> <p>Fabrice Hocq      071/816197 Rue du Vivier,17 6224 WANFERCEE BAULET</p> <p style="text-align: center;"><b>Réunions de comité</b></p> <p>Chaque 2<sup>ème</sup> lundi du mois à la buvette du stade à 20h30</p> <p style="text-align: center;"><b>Cotisation</b></p> <p>Affiliation avec dossard : 85 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><b><u>LIEU</u></b> : Stade du Taillis-Pré Rue de la Plaine 6200 Châtelineau</p> <p><b><u>ADRESSE INTERNET</u></b> : <a href="http://www.UAC.be.tf">www.UAC.be.tf</a></p> <p><b><u>HORAIRE</u></b> :</p> <p><b><u>Ecole des jeunes</u></b> :</p> <p>Carole FOSCHI      071/400392 Wendy PROVOOST    0494/491365</p> <p>Me de 1730 à 1900      Sa de 1000 à 1200</p> <p><b><u>Section sprint-haies-sauts</u></b></p> <p>Yves HENRI      0476/218562 Lu de 1730 à 1930      Ma de 1800 à 2000 Me de 1730 à 1900      Sa de 1000 à 1200</p> <p><b><u>Section lancers</u></b> : Fabrice HOCQ      071/816197 Me de 1800 à 2000    Ve de 1800 à 2000</p> <p><b><u>Section demi-fond « Espoirs »</u></b> :</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><b><u>Routiers-pistiers</u></b> :</p> <p>Jean-Marie FERAUCHE    071/854580 Idem demi-fond + Di de 0915 à 1130</p> <p><b><u>Section loisirs</u></b> : 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 Chatelineau

[Enregistrez Vous...](#)

[:: Accueil ::](#) [Photos ::](#) [Votre Compte ::](#) [Forums ::](#)

22 Décembre 2005



[www.uachatelineau.be](http://www.uachatelineau.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**

# Les Ragots du Dirlo

Vous trouverez dans cette rubrique un résumé des éléments marquants de fin octobre et des mois de novembre et décembre. Ne pouvant citer tout le monde, je vous renvoie vers les résultats complets.

## Dans le rétro !!!

En cette période de fêtes, le moment est propice aux bêtisiers et autres rétrospectives. Je laisse à notre ami Matthieu le soin du bêtisier (via le skyblog) et m'attellerai simplement à vous faire un résumé de cette année qui s'achève. Même si l'année 2007 fut d'un niveau jamais atteint par le club dans son histoire, n'y voyez pas un point d'aboutissement mais plutôt un point de passage car à l'avenir nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour le rendre encore plus attrayant, riches en émotions et en performances. Durant cette année, nous avons récolté 47 podiums dans les divers championnats organisés. Vous en trouverez le détail ci-dessous.

## Saison de Cross :

Nom	Prénom	Catégorie	Sexe	Discipline	Chpts Prov		Chpts LBFA		Chpts Belgique	
					Place	Perf	Place	Perf	Place	Perf
Kuckart	Eric	Pupille	M	Cross			1			
Delforge	Rodolphe	Pupille	M	Cross	1		3			
Brenard	Thomas	Minime	M	Cross	2					
Masquillier	Joël	Cadet	M	Cross	2					
De										
Slover	Marie	Scolaire	F	Cross	2					
Collin	Françoise	Aînée 40	F	Cross	1					
	Jean-	Master								
Férauche	Marie	55	M	Cross	2		2			
	Marie-									
Genevois	Rose	Aînée 55	F	Cross	1		2			

## Saison Indoor :

Nom	Prénom	Catégorie	Sexe	Discipline	Chpts Prov		Chpts LBFA		Chpts Belgique	
					Place	Perf	Place	Perf	Place	Perf
Foschi	Vanessa	Seniore	F	Poids	3	7m62				
Kuckart	Eric	Pupille	M	Poids	3	7m21				
Mommaerts	Jason	Benjamin	M	Poids	2	6m93				
Kuckart	Eric	Pupille	M	Longueur	2	3m86				
Chaudière	Arno	Pupille	M	Hauteur	2	1m20				
Hocq	Fabrice	Senior	M	Poids	1	12m70				
Debouck	Matthieu	Senior	M	1500m			3	4'06"45		

## Saison de piste outdoor

Nom	Prénom	Catégorie	Sexe	Discipline	Chpts Prov		Chpts LBFA		Chpts Belgique	
					Place	Perf	Place	Perf	Place	Perf
Swoboda	Frédéric	Senior	M	Javelot	3	42m58				
Debouck	Matthieu	Senior	M	1500m	3	4'11"57				
Roger	Aymeric	Scolaire	M	400m	3	55"22				
Brenard	Thomas	Minime	M	1000m	3	3'09"39			3	2'58.98
Barbarin	Damien	Junior	M	Poids	3	8m37				
Stilmant	Florian	Minime	M	80m haies	3	16"34				
Dogot	Chloé	Minime	F	60m haies	3	11"84				
Mouffe	Jonas	Senior	M	110 haies	2	17"67				
Bolle	Robin	Scolaire	M	100m	2	11"79				
Hocq	Fabrice	Senior	M	Disque	2	37m75				
Hocq	Fabrice	Senior	M	Poids	2	13m13	3	12m43		
Mommaerts	Guilliam	Minime	M	80m	2	11"01				
Delforge	Rodolphe	Pupille	M	1000m	2	3'18"75				
Fredrix	Nicolas	Pupille	M	Poids	2	8m03				
Kuckart	Eric	Pupille	M	60m	2	8"80				
De Sloover	Marie	Scolaire	F	800m	2	2'33"98				
Vandescuren	Caroline	Seniore	F	400m	2	1'05"05				
Froidmont	Arnaud	Junior	M	200m	2	22"38				
Brenard	Thomas	Minime	M	150m	2	20"57				
Vandescuren	Caroline	Seniore	F	Hepta	1	3100Pts	3	3422Pts		
Kuckart	Eric	Pupille	M	1000m	1	3'14"19			2	3'11.87
Kuckart	Eric	Pupille	M	Tetrathlon	1	2260Pts				
Kuckart	Eric	Pupille	M	Hauteur	1	1m28				
Froidmont	Arnaud	Junior	M	400m			1	47"58		
4*400	Seb-Rob-Arnaud-Oli								3	3'24"00

Il y eu quelques moments très marquants durant cette année qui méritent qu'on s'y attarde un peu plus. Dans l'ordre chronologique, le premier à réaliser un exploit fût le pupille Eric Kuckart qui bien que première année ne s'en laissa pas compter pour rafler le titre francophone de cross et manqua de peu le podium national. Passons d'un gamin à un autre, ainsi notre ami Matthieu Debouck pris une très belle troisième place au 1500m lors des championnats francophones indoor. Pendant la période dite « chaude » hum hum, notre ami Arnaud Froidmont débuta la saison par un tonitruant 400 m lors des championnats francophones sur piste. Ainsi en remportant le titre avec un temps de 47''58 (premier titre LBFA toutes catégories pour l'UAC), il s'ouvrait par la même occasion la porte des championnats d'Europe Junior à Hengeloo. Lors de ces championnats, il participa au relais 4\*400m Belge et après avoir réalisé en série le meilleurs temps européen, l'équipe Belge dû se contenter d'une 4<sup>ème</sup> place. Mais revenons aux championnats LBFA, Caroline Vandescuren débutante sur les épreuves multiples se hissa à la troisième place tandis que pour ma part j'obtenais également cette même place au lancer du poids. Plus tard dans la saison, lors du critérium des jeunes à Nivelles, Eric Kuckart se hissa à la deuxième place du 1000m tandis que Thomas Brenard terminait à la troisième place. Et pour finir, ce qui restera à la fois comme une surprise pour nos concurrents et un moment très fort pour nos athlètes, la troisième place acquise lors des championnats toutes catégories de relais par notre équipe 4\*400 m. Cette équipe était composée de Sébastien Leloux, Robin Bolle, Arnaud Froidmont, Olivier Vincent et en réserve de luxe Aymeric Roger et Julien Boulanger. **Félicitations à tous et toutes et recevez nos vifs remerciements pour avoir porté haut les couleurs de notre club.**

### **Interclubs :**

Cette année fût exceptionnelle à ce niveau également, ainsi nous avons pu à nouveau aligner une équipe féminine qui fût pour sa première participation à deux points de la montée. Gageons que l'année 2008 apportera également à nos jeunes filles la joie de la montée.

En ce qui concerne l'équipe masculine, cette année restera certainement dans les mémoires à plusieurs titres. Ainsi frustrés de notre mésaventure de l'année 2006 (pour rappel disqualification de notre équipe 4\*100 pour mauvais passage de témoin) c'est une équipe de lions qui s'est présentée sur le terrain. Environ les trois quarts des athlètes ont battu leur record ce jour là et au final la montée en compagnie du CRAC. C'est donc en division 1 régionale que nous combattons en mai prochain et bien que ce niveau ne fût jamais atteint par le club dans son histoire, nous pensons que grâce à l'évolution de nos athlètes et nos récents renforts nous pourrions déjà jouer un rôle en vue.

### **Ecole des jeunes :**

Durant cette année écoulée, nous nous sommes attelés à organiser de manière durable et stable l'école des jeunes. Ainsi suite à la formation des entraîneurs, nous avons pu mettre en place une équipe de travail compétente et disponible. Découvert pendant cette formation, notre ami Yvan Stilmant a fait preuve de son sens de la rigueur et de l'organisation. Ne pouvant désormais plus cacher ses qualités, nous lui avons demandé de prendre en main l'organisation de l'école des jeunes. C'est donc lui qui depuis décembre organise la vie de l'école de jeunes avec l'aide de tous les entraîneurs. **Un grand merci à vous pour votre aide.**

### **Section de Marchin :**

Nous avons eu l'agréable surprise d'être contacté par Maxime Prudent qui était notre entraîneur lorsque Yves Henri et moi étions jeunes (c'était il y a bien longtemps...) Celui-ci désirait nous rejoindre sous les couleurs de l'UAC accompagné de la vingtaine d'athlètes qui composent la section de Marchin. C'est donc en urgence dans les dernières heures de 2007 que l'opération fut réalisée. Concrètement, cette section entraînée par Maxime et son fils Pierre-Henri, s'entraîne dans les locaux de l'athénée de Marchin (sur les hauteurs de Huy). Bien que cette section est habituée à vivre de manière indépendante depuis bien des années, nous allons organiser pendant l'année de multiples rencontres lors des compétitions du club, championnats, divers compétitions et autres occasions afin qu'il fassent partie intégrante de notre club et qu'ils en découvrent les valeurs familiales qui font notre force. C'est d'ailleurs l'état d'esprit qui règne à l'UAC qui a poussé Maxime à vouloir nous rejoindre. Je profite de l'occasion pour rassurer nos athlètes, il n'est pas dans l'optique de notre club de se développer de manière impersonnelle en développant les satellites dans diverses régions. Ce rapprochement c'est fait parce que nous savons que Maxime véhicule les mêmes valeurs que nous et qu'il nous sera aisé d'accorder nos violons. Alors bienvenue à nos nouveaux équipiers et nous espérons que nous aurons l'occasions de vivre de grands moments en votre compagnie. Lors d'une prochaine édition, Maxime nous fera une présentation de son équipe.

L'analyse de cette année ayant déjà été longue, je vous propose de remettre à la prochaine revue l'analyse de la saison de cross actuelle et de la saison d'indoor.

**Merci à tous et toutes pour votre implications dans notre club et je vous transmets mes meilleurs vœux pour l'année 2008 ainsi que toute mon affection.**

Fabrice Hocq  
Directeur Technique

# Echos de chez Jacques

## Route

- 30/09/07 :** Anderlues - 10.3 km 77/103 LEONARD Francis 53'50
- 07/10/07 :** Crêtes de Spy - 14.350 km 97/127 LEONARD Francis 1h23'41
- 14/10/07 :** Courde du Casier - Marcinelle  
5 km : GOBERT Benoit 13/87 20'03  
11 km: LEONARD Francis 246/342
- 21/10/07:** Crêtes Lahulpoises: 260/416 LEONARD Francis 1h29'50
- 23/10/07:** Fleurus - Relais Jean-Claude Falque - 63 équipes  
3. GOBERT Benoit – SCORNAUX Guy  
18. GOBERT William – GRAUX Robin  
21. DE KINDT Remy – DE WYNGERT Florent  
29. STIL Julie – STIL Perrine  
32. LEONARD Francis – VAN WERST Marie-Claude  
59. LEONARD Anne – POTY Laurence
- 27/10/07:** Val de Biesmes - Aiseau  
5.5 km : 4/99 COLLIN Didier 17'58  
15/99 GOBERT Benoit 20'43  
38/99 STIL Julie 25'01  
54/99 VAN WERST Marie-Claude 26'27
- 12.5 km 75/120 LEONARD Francis 57'00

## Challenge de Régularité du Pays de Charleroi : c'est reparti !

Cette année, l'UAC et le CRAC remettent cela : calendrier commun et classement unique ( le cross de Charleville pourra être comptabilisé pour le CRAC) . Le système de calcul des points sera le même que la saison passée.. La formule :

$$100 - \frac{(100 \times \text{place})}{\text{nbre de classés}} + 10 \quad \text{ex : un minime est } 3^{\text{ième}}/25. \text{ Il récolte : } 100 - \frac{(100 \times 3)}{25} + 10 = 98 \text{ points.}$$

Le Championnat du Hainaut rapporte 10 points en plus.

Une épreuve de la Cross-Cup rapporte 10 points en plus.

Le Championnat LBFA rapporte 20 points en plus.

Le Championnat de Belgique rapporte 30 points en plus.

Il faut six cross minimum pour être repris au classement final du Challenge.

Seules les sept meilleures performances sont comptabilisées pour chaque athlète.

Les 8<sup>ième</sup> et 9<sup>ième</sup> cross ne rapportent que les 10 points de la participation

**Pour les benjamin(e)s, pupilles et minimes il faut un minimum de cinq cross pour être classé et les six meilleures performances sont comptabilisées.**

Les coefficients selon l'âge pour la catégorie « Master » restent maintenus.

**Bonne saison !**

**! Les dossards 2007-2008 sont obligatoires à partir du 28/10/07**

<b>Calendrier des Cross du Challenge de Régularité du Pays de Charleroi.</b>		
Date	Cross	Lieu
Dim 04/11/07 - 13h00	33 <sup>e</sup> cross de l'ARCH	Parc St Roch - Ciney
Dim 11/11/07 - 11h00	Cross du MOHA	Stade Heulet - Obourg
Sam 24/11/07 - 12h30	Cross du SPVI	Park Domein Drie Fontein
Dim 09/12/07 - 12h00	Cross annuel de l'OSGA	Par communal de Baudour
Dim 23/12/07 - 10h30	Lotto Cross Cup	Parc de Laeken (Atomium)
Dim 13/01/08 - 13h00	18 <sup>e</sup> cross National	Parc de Châtelet
Dim 20/01/08 - 13h00	Championnats du Hainaut	Collège St Michel Gosselies
Dim 03/02/08 - 11h00	Championnats LBFA	Collège St Michel Gosselies
Dim 10/02/08 - 10h00	43 <sup>e</sup> cross de Dour Final Lotto Crosscup	Site de la Machine à feu Dour
Dim 24/02/08 - 13h00	Cross des Carrières	Salle M.Denis - Maffle
Dim 09/03/07 -	Championnats Belgique TC	Ostende
Dim 16/03/07 -	Chpt Belgique Masters	Seraing

## 04/11/2007 - 34<sup>e</sup> cross de l'ARCH - CINEY

### **Benjamines 840m 18 part.**

1.	Bachul Ewa	99	UAC	3'54
9.	Szczyrba Manon	00	UAC	4'13
12.	Cacco Doriana	99	UAC	4'43

### **Pupilles 840m 31 part.**

1.	Rondiat Coline	97	ARCH	3'25
31.	Hocq Dariane	98	UAC	

### **Minimes 1140m 17 part.**

1.	Lejeune Pauline	95	OCAN	4'11
10.	Mommaerts Coralie	96	UAC	5'14

### **Cadettes 1400m 15 part.**

1.	Gerardy Aline	94	ARCH	5'09
9.	Delsaut Alice	94	UAC	5'48
10.	Filée Emeline	93	UAC	5'56
11.	Szczyrba Priscilla	94	UAC	5'59
14.	Vitale Fiona	94	UAC	6'46
15.	Petit Laure Helène	94	UAC	7'11

### **Scolaires 2240m 7part.**

1.	Antoine Aurélie	92	SMAC	9'30
----	-----------------	----	------	------

### **Benjamins 840m 17 part.**

1.	Vandekerkhove M	99	SMAC	3'23
14.	Dalebroux Antoine	00	UAC	3'59

### **Pupilles 1140m 29 part.**

1.	Ponlot Benoit	97	OCAN	4'07
2.	Dalebroux Thomas	97	UAC	4'11
10.	Dalebroux Antoine	97	UAC	4'33
12.	Mommaerts Jason	98	UAC	4'47
16.	Gobert Guillaume	97	UAC	4'52
29.	Juhasz Aurélien	97	UAC	5'58

### **Minimes 1400m 23 part.**

1.	Delforge Rodolphe	96	UAC	4'54
7.	Willems Alexandre	96	UAC	5'35
19.	Cacco Giuliano	95	UAC	6'55
21.	Fredrix Nicolas	96	UAC	7'14

### **Cadets 2240m 15 part.**

1.	Bazin Mike	93	CRAC	7'38
----	------------	----	------	------

2.	Vigliucci Laetitia	92	UAC	9'34
6.	Stil Perrine	91	UAC	10'26

9.	Gobert William	94	UAC	8'33
----	----------------	----	-----	------

**Juniors 3640m 3 part.**

1.	Bouvy Sarah	90	CRAC	15'06
2.	De Sloover Marie	90	UAC	15'27

**Cross court dames 2240m 7 part.**

1.	Bihain Amélie	90	ARCH	8'40
6.	Grilli Gloria	87	UAC	11'57

**Masters 3640m 13part.**

1.	Faveaux Patricia	67	ARCH	15'12
5.	Gevenois Marie-R	50	UAC	18'11
9.	Collin Françoise	62	UAC	18'40
11.	Vanwerst Marie-C	63	UAC	19'53
12.	Lavaert Dominique	65	UAC	25'26

**Cross court 3640m 40 part**

1.	Cellier Alexandre	84	ARCH	12'20
10.	Scornaux Guy	79	UAC	13'43
11.	Vincent Olivier	89	UAC	13'53
12.	Scarniere Christel	77	UAC	14'12
16.	Leloux Sébastien	90	UAC	14'49
19.	Gobert Benoit	67	UAC	14'55
30.	Delforge Yves	58	UAC	16'53
35.	Meulemans Pascal	83	UAC	18'58
36.	Stil Eddy	61	UAC	19'25
39.	Debouck Yves	60	UAC	28'05
40.	Hocq Fabrice	72	UAC	28'05

**Scolaires 3640m 14 part.**

1.	Dijon Sylvain	91	SMAC	12'30
4.	Delforge Thomas	92	UAC	13'50
9.	Delloge Benjamin	92	UAC	14'25

**Juniors hommes 7000m 6 part.**

1.	Collin Mathieu	90	UAC	26'30
6.	Thibaut Justin	89	UAC	37'00

**Senior 7000m 13 part.**

1.	Poncelet Quentin	88	SMAC	23'06
5.	Debouck Matthieu	84	UAC	24'08
10.	Steen Frédéric	86	UAC	25'36
12.	Eloy Aurélien	85	UAC	26'54

**Masters 7000m 65 part.**

1.	Faveaux Thierry	63	ARCH	24'29
6.	Wauthelet Samuel	65	UAC	25'53
10.	Filée Eric	60	UAC	26'10
13.	Collin Didier	67	UAC	27'10
19.	Maniquet Michel	63	UAC	28'18
23.	Lecocq Marc	61	UAC	28'52
26.	Guyaux Jean-Paul	55	UAC	29'05
38.	Ferauche Jean-Mar	49	UAC	31'55
41.	Dalebroux Vincent	67	UAC	32'33
46.	De Sloover Etienne	63	UAC	36'05

Fabrice, directeur technique, et son ami Yves montre  
l'exemple pour le premier cross de la saison

## 11/11/2007 - Cross du MOHA - OBOURG

### **Benjamines 850m 28 part.**

1.	Leroy Mailys	99	MOHA	3''06
15.	Szczyrba Manon	00	UAC	

### **Pupilles 850m 27 part.**

1.	Vanderelst Elise	98	MOHA	3'06
27.	Hocq Dariane	98	UAC	

### **Cadettes 1500m 22 part.**

1.	Simon Gwenaelle	93	MOHA	5'04
13.	Szczyrba Priscilla	94	UAC	
14.	Delsaut Alice	94	UAC	
20.	Saboul Hinda	94	UAC	
22.	Vitale Fiona	94	UAC	

### **Scolaires 2460m 11 part**

1.	Piraux Elise	92	UAFA	9'49
3.	Vigliucci Laetitia	92	UAC	10'10
6.	Stil Perrine	91	UAC	11'00

### **Juniors 3590m 11 part.**

1.	Bouvy Sarah	90	CRAC	14'15
3.	Desloover Marie	90	UAC	14'31

### **Masters 3590m 9 part**

1.	Paris Marie-Chr	55	ACLO	15'40
4.	Gevenois Marie-R	50	UAC	16'45
5.	Collin Françoise	62	UAC	16'46
8.	Vanwerst Marie-Cl	63	UAC	18'09

### **Seniores 4720m 7 part.**

1.	Adant France	76	FLEU	19'07
7.	Grilli Gloria	87	UAC	23'53

### **Juniors 6480m 7 part.**

1.	Denays Pierre	89	USTA	22'14
4.	Collin Mathieu	90	UAC	23'43
7.	Thibaut Justin	89	UAC	

### **Masters 6480m 40 part.**

1.	Van Den Abeele S	70	ACLO	22'24
5.	Filée Eric	60	UAC	23'46
7.	Collin Didier	67	UAC	24'12
19.	Maniquet Michel	63	UAC	
21.	Guyaux Jean-Paul	55	UAC	
30.	Dalebroux Vincent	67	UAC	

### **Benjamins 850m 31 part.**

1.	Dejean Quentin	99	MOHA	2'56
23.	Dalebroux Pierre	00	MOHA	

### **Pupilles 850m**

1.	Kuckart Eric	97	UAC	2'06
5.	Dalebroux Thomas	97	UAC	2'41
7.	Ghislain William	98	UAC	2'52
9.	Dalebroux Antoine	97	UAC	2'59
10.	Mommaerts Jason	98	UAC	3'03
11.	Pierard Ralpgh	97	UAC	
15.	Gobert Guillaume	97	UAC	

### **Minimes 1330m 36 part**

1.	Screve Alexandre	95	MOHA	4'18
6.	Delforge Rodolphe	96	UAC	4'46
11.	Willocq Baptiste	96	UAC	
14.	Willems Alexandre	96	UAC	
30.	Cacco Giuliano	95	UAC	
33.	Fredrix Nicolas	96	UAC	

### **Cadets 1770m 17 part**

1.	Brognet Pierre	93	MOHA	5'50
3.	Brenard Thomas	94	UAC	6'11
7.	Coniglio Maxime	93	UAC	6'17
10.	Gobert William	94	UAC	6'18
13.	Couez Bruno	94	UAC	

### **Scolaires 3340m 15 part.**

1.	Kwizera Aloys	92	OSGA	11'09
7.	Michaux Jonathan	91	UAC	11'51
11.	Delforge Thomas	92	UAC	12'36

### **Cross court 2900m 38 part.**

1.	Lelangué Daniel	71	MOHA	9'35
12.	Scornaux Guy	79	UAC	
15.	Guillaume Mathieu	85	UAC	
20.	Couet Benoit	90	UAC	
23.	Scarniere Christel	77	UAC	
27.	Gobert Benoit	67	UAC	
30.	Florins Arnaud	80	UAC	
34.	Leonard Francis	54	UAC	
35.	Stil Eddy	61	UAC	
36.	Debouck Yves	60	UAC	

### **Seniors 8050m 15 part.**

1.	Faille Gregory	72		26'43
3.	Debouck Matthieu	84		27'36

32. De Sloover Etienne 63 UAC  
36. Frere Serge 65 UAC

11. Steen Frédéric 86  
14. Guillaume Pierre 83

**24/11/2007 - SPARTA CROSS - VILVOORDE**

**Benjamines 770m 54 part.**  
1. Torbeyns Jenne 99 DAC 3'05  
24. Szczyrba Manon 00 UAC 3'42  
49. Cacco Doriana 99 UAC

**Cadettes 2270m 25 part.**  
1. Eylenbosch Sarah 93 OEH 8'39  
21. Szczyrba Priscilla 94 UAC 10'38  
22. Filée Emeline 93 UAC 10'57  
25. Petit Laure-Hélène 94 UAC

**Masters 4400m 55 part.**  
1. Van Denr Steen Gr 65 ACP 15.10  
32. Gevenois Marie-R 50 UAC 18'14  
33. Collin Françoise 62 UAC 18'20  
55. Lavaert Dominique 65 UAC

**Scolaires 4400m 22 part.**  
1. Coremans Daan 91 RAM 12'41  
18. Delforge Thomas 92 UAC 14'31  
22. Guillaume Benoît 91 UAC 14'54

**Seniors 6530m 37 part.**  
1. Touil Ayoub 83 CRAC 22'08  
19. Steen Frédéric 86 UAC 24'16

**Pupilles 770m 81 part.**  
1. Kuckart Eric 97 UAC 2'32  
6. Dalebroux Thomas 97 UAC 2'48  
18. Dalebroux Antoine 97 UAC 3'02  
65. Croix Gauthier 97 UAC  
71. Durdur Théo 97 UAC  
72. Champion Flavian 97 UAC  
73. Vandenbrande Hugo 97 UAC  
76. Vandenbrande Erwin 97 UAC  
81. Benoit Nathan 98 UAC

**Minimes 1040m 56 part.**  
1. Van Diest Daan 95 OEH 4'06  
24. Willems Alexandre 96 UAC 4'42

**Cadets 2900m 33 part.**  
1. Hemeryck Sender 93 VAC 10'51  
13. Coniglio Maxime 93 UAC 11'37

**Juniors 6530m 23 part.**  
1. Hemeryck Pieter 89 VAC 17'43  
5. Lepied Gilles 90 UAC 18'25

24.	Eloy Aurélien	85	UAC	25'12	21.	Thibaut Justin	89	UAC	24'25
33.	Guillaume Pierre	83	UAC	27'33					

**Masters + 50 6530m 44 part.**

1.	Vierendeels Eddy	52	ACP	18'21
24.	Ferauche Jean-Ma	49	UAC	22'50

**Masters - 50 6530m 90**

1.	Van Den Abeele Seb	70	ACLO	17'52
6.	Coniglio Lorenzo	71	UAC	18'10
28.	Filée Eric	60	UAC	19'18
42.	Hanus Michel	58	UAC	20'08
47.	Maniquet Michel	63	UAC	20'31
60.	Lecocq Marc	61	UAC	21'14
81.	Dalebroux Vincent	67	UAC	23'06
85.	Delforge Yves	58	UAC	24'13
86.	Frere Serge	65	UAC	24'35

**09/12/2007 Cross annuel de l'OSGA - BAUDOUR**

**Benjamines 32 part.**

1.	Leroy Maelys	99	MOHA	4'00
18.	Szczyrba Manbon	00	UAC	
19.	Bachul Ewa	99	UAC	

**Pupilles 33 part.**

1.	Vanderelst Elise	98	MOHA	3'57
33.	Hocq Dariane	98	UAC	

**Minimes 19 part.**

1.	Heymans Laura	95	OSGA	3'43
10.	Mommaerts Coralie	96	UAC	4'14

**Cadettes 12 part.**

1.	Simon Gwenaëlle	93	MOHA	7'29
7.	Delsaut Alice	94	UAC	8'57
8.	Szczyrba Priscilla	94	UAC	9'02
10.	Filée Emeline	93	UAC	9'27

**Seniores 9 part.**

1.	Fievez Sophie	84	USTA	21'25
6.	Stil Julie	87	UAC	25'07
9.	Grilli Gloria	87	UAC	29'01

**Masters 11 part**

1.	De Smet Berrnadet	62	USBW	17'09
6.	Van Werst Marie-	63	UAC	20'19

**Juniors 2 part.**

1.	Collin Mathieu	90	UAC	22'57
----	----------------	----	-----	-------

**Seniors 14 part.**

1.	Dupont Eddy	69	ONH	28'25
7.	Steen Frédéric	85	UAC	30'42

**Benjamins 34 part.**

1.	Foulon Aymeric	99	ACLO	4'06
20.	Dalebroux Pierre	00	UAC	

**Pupilles 25 part**

1.	Kuckart Eric	97	UAC	3'37
5.	Dalebroux Thomas	97	UAC	3'56
6.	Daleboux Antoine	97	UAC	3'69
9.	Ghislain William	98	UAC	4'02
12.	Mommaerts Jason	98	UAC	
15.	Gobert Guillaume	97	UAC	
17.	Champion Flavian	97	UAC	
24.	Juhasz Aurélien	97	UAC	

**Minimes 29 part**

1.	Screve Alexandre	95	MOHA	5'27
7.	Delforge Rodolphe	96	UAC	6'00
16.	Willems Alexandre	96	UAC	
28.	Fredrix Nicolas	96	UAC	

**Cadets 16 part.**

1.	Waliwender Simon	93	ONH	6'46
5.	Brenard Thomas	94	UAC	9'09
11.	Gobert William	94	UAC	

**Cross court 31 part.**

1.	Matthys Thomas	85	ACBR	9'59
2.	Debouck Matthieu	84	UAC	10'03
14.	Guillaume Mathieu	85	UAC	11'26
15.	Scornaux Guy	79	UAC	11'31
16.	Guillaume Pierre	83	UAC	11'43
20.	Gobert Benoit	67	UAC	12'36
21.	Scarniere Christel	77	UAC	12'37
22.	Florins Arnaud	80	UAC	12'55
27.	Leonard Francis	54	UAC	15'26

8.	Eloy Aurélien	85	UAC	30'51	28.	Szczyrba Frédéric	75	UAC
					29.	Debouck Yves	60	UAC

### Masters 39 part.

1.	Baras Frédéric	70	DS	21'16
4.	Coniglio Lorenzo	71	UAC	21'54
9.	Hanus Michel	58	UAC	23'56
10.	Filée Eric	60	UAC	24'10
12.	Maniquet Michel	63	UAC	24'40
18.	Lecocq Marc	31	UAC	25'20
28.	Dalebroux Vincent	67	UAC	27'29
29.	Ferauche Jean-Mar	49	UAC	27'53
37.	Frere Serge	65	UAC	

### ntercercles

Pupilles garçons : 1er UAC  
 Cadettes dames; 2e UAC  
 Cross court hommes : 1<sup>er</sup> UAC  
 Masters hommes : 1<sup>er</sup> UAC

### 23/12/2006 - Lotto crosscup - LAEKEN

22 athlètes du club participaient à cette manche de la Cross cup à Laeken, sur un très beau parcours gelé lors des premières courses mais s'assouplissant rapidement . Le défi était de taille face à une concurrence de niveau national, international même à partir de cadets ou les étrangers trustaient les places d'honneur. Eric Kuckart, insatiable, remportait une remarquable victoire au finish. Nos autres représentants souvent noyés au milieu ou à l'arrière du peloton firent mieux que de la figuration et les temps réalisés prouvent mieux que la place leur performance et leur courage. Bravo à tous

### Benjamines 75 part. 1000m

1.	De Kinder Kiana	99	LAT	3'38
58.	Szczyrba Manon	00	UAC	4'57

### Cadettes 46 part. 2000m

1.	Van Havere Evelin	93	LAT	6'54
44.	Filée Emeline	93	UAC	9'11
46.	Szczyrba Priscilla	94	UAC	9'40

### Scolaires 28 part. 2500m

1.	Bosmans Kim	91	AVT	8'52
27.	Vigliucci Laetitia	92	UAC	10'35

### Juniors 46 part. 6000m

1.	Van Wabeke Jana	90	Hale	14'11
23.	De Sloover Marie	90	UAC	16'37

### Masters 26 part 4000m

1.	Vandrogenbroeck	71	USBW	14'16
25.	Gevenois Marie-R	50	UAC	20'20

### Juniors 46 part. 6000m

### Année Pupilles 87 part. 1000m

1.	Kuckart Eric	97	UAC	3'17	
25/39	27.	Dalebroux Thomas	97	UAC	3'37
	45.	Ghislain William	98	UAC	3'51
		Dalebroux Antoine	97	UAC	3'51
	67.	Champion Flavian	97	UAC	4'03

### Minimes 75 part. 1500m

1.	Screve Alexandre	95	MOHA	4'58
28.	Delforge Rodolphe	96	UAC	5'33
53.	Willems Alexandre	96	UAC	5'57

### Cadets 69 part. 2500m

1.	Hustin Valère	93	DAMP	8'04
58.	Coniglio Maxime	93	UAC	9'55

### Scolaires 56 part. 4000m

1.	Moukrime Tarik	92	HERV	12'29
55.	Delforge Thomas	92	UAC	15'57

### Cross court 103 part. 3000m

1.	Millington Ron	89	GBR	18'51
38.	Collin Mathieu	90	UAC	21'58

1.	Atelaw Bekele	-	ETH	8'29
84.	Guillaume Pierre	83	UAC	10'44

**Masters 145 part. 6090m**

1	Faille Gregory	72	DS	18'50
11.	Coniglio Lorenzo	71	UAC	20'19
45.	Filée Eric	60	UAC	21'5
70.	Hanus Michel	58	UAC	22'57
122	Ferauche Jean-M	49	UAC	26'02
123	Dalebroux Vincen	67	UAC	26'19

Eric Kuckart 1<sup>er</sup> de la course pupimmes  
De la Cross cup à Laeken

# Section Routes

## LMC 2007 21<sup>e</sup> édition

07/10/07 – 9<sup>e</sup> Sur les Crêtes de l'Homme de  
Spy  
SPY - 14,350 km

Parcours nature vallonné sur chemins  
campagnards et sentiers forestiers.

Résultats : classés 128  
UAC 7

<b>1. Guido Gianni</b>	<b>53'25</b>
27. Lecocq Marc	1h03'24
39. Seron Claude	1h07'26
61. Grimont Jean-Michel	1h12'52
98. Leonard Francis	1h23'41
100. Essawti Mohamed	1h23'54
101. Comandini Luciano	1h24'03
102. Dacheville Christian	1h24'03

Résultats : classés 416  
UAC 6

<b>1. VANWETTER Renaud</b>	<b>57'08</b>
44. Lecocq Marc	1h10'58
98. Seron Claude	1h17'26
99. Grimont Jean-Michel	1h17'27
155. Fresca Luigi	1h21'40
175. Coniglio Concetta	1h23'38
350. Bodart Claude	1h40'07

21/10/07 – 26<sup>e</sup> Crêtes La Hulpoises – 16.7 km  
LA HULPE

Parcours relativement accidenté avec 7 côtes  
répertoriées à travers les plus superbes sites  
de la Porte des Ardennes brabançonnnes.

27/10/07 – 5<sup>e</sup> Jogging du Val de Biesme  
AISEAU-PRESLES 12.350km

Joli parcours sur chemins asphaltés et sentiers.

5,9km – 99 participants

1. **Guido Gianni** 17'33  
4. Collin Didier 17'58  
15. Gobert Benoit 20'43  
38. Stil Julie 25'01  
54. Stil Marie-Claude 26'27

Résultats : classés 121  
UAC 10

1. **Nemeth Christian** 39'41  
17. Lecocq Marc 46'56  
40. Ferauche Jean-Marie 51'40  
75. Leonard Francis 57'00  
80. Comandini Luciano 57'59  
88. Essawti Mohamed 1h00'25  
90. Gevenois Marie-Rose 1h00'38 1<sup>er</sup> F  
92. Rubino Michel 1h00'57  
93. Dacheville Christian 1h00'57  
98. Boz Jean-Carlo 1h02'44  
113. Thiriaux José 1h11'20

## CLASSEMENT LMC FINAL AVEC BONUS

NOM	Pt	Pc	Gc	LMC	Cat.	Bonus
<b>Lauréats 2007</b>						
CONIGLIO L.	786,71	2	5	11	SH	25
HANUS M.	750,79	3	4	12	V1	25
CONIGLIO G.	736,43	2	5	7	SH	25
FILEE E.	732,65	3	4	11	V1	10
FERAUCHE J.M.	685,99	3	4	14	V2	30
LECOQC M.	652,19	3	4	8	V1	15
SERON C.	649,16	3	4	8	V2	
GRIMONT J.M.	606,91	3	4	8	V2	
GEVENOIS M.R.	597,37	3	4	10	<b>A3</b>	30
FRESCA L.	594,88	3	4	8	V2	
CONIGLIO C.	582,86	3	4	7	<b>A1</b>	25
THIRIAUX J.	550,86	3	4	12	V4	25
BOZ J.C.	542,82	3	4	10	V2	20
PEGORARO R.	522,54	3	4	9	V2	20
COMANDINI L.	502,44	3	4	7	V2	
BODART C.	487,28	3	4	7	V2	10
LEONARD F.	485,19	3	4	7	V2	
DACHEVILLE C.	446,41	3	4	7	V2	
<b>Non - Lauréats</b>						
GIULIANI F.	529,11	2	3	5	V2	10
CANIVET R.	461,11	2	3	5	V2	
VENSENSIUS M.	433,50	2	3	5	V2	15
VANVELTHEM B.	405,76	3	3	10	V1	
WAUTHELET M.	290,88	2	1	3	SH	
DIGIUGNO C.	206,57	2	1	3	V1	5
ESSAWTI M.	195,64		3	3	V2	
COLLIN D.	190,46	2		2	<b>SH</b>	
DEBRULLE E.	187,18	1	1	2	V1	
WAUTHELET S.	186,54	1	1	2	<b>V1</b>	10
MAES D.	182,32		2	2	SH	5
MANIQUET M.	176,02	2		2	<b>V1</b>	
HERCOT M.A.	168,84	2	1	3	<b>A2</b>	

<b>DALEBROUX V.</b>	<b>141,01</b>	2		2	<b>V1</b>
<b>ELOY A.</b>	<b>93,56</b>	1		1	<b>SH</b>
<b>SILARDI A.</b>	<b>90,28</b>	1		1	SH
<b>COLLIN M.</b>	<b>87,69</b>	1		1	<b>JH</b>
<b>HANOTIAUX E.</b>	<b>82,50</b>	1		1	V1
<b>DELFORGE Y.</b>	<b>81,52</b>	1		1	<b>V1</b>
<b>RUBINO M.</b>	<b>76,27</b>	1	1	2	V1
<b>LEGAST R.</b>	<b>75,24</b>	1		1	V1
<b>GOBERT B.</b>	<b>72,60</b>	1		1	SH
<b>D'AQUINO G.</b>	<b>72,58</b>	1		1	<b>A2</b>
<b>COLLIN F.</b>	<b>69,23</b>	1		1	<b>A1</b>
<b>VESCERA T.</b>	<b>65,33</b>	1		1	<b>A1</b>
<b>COLLIN B.</b>	<b>64,48</b>	1		1	<b>A2</b>
<b>PROCESS W</b>	<b>60,44</b>	1		1	<b>V2</b>
<b>POTY L.</b>	<b>39,41</b>	1		1	<b>SF</b>
<b>NB: Vous remarquez que j'ai omis une course vous concernant, faites le moi savoir.</b>					
<b>Luciano.</b>					
<b>A1 = 35 ans / A2 = 45 ans / A3 = 55 ans / A4 = 65 ans.</b>					
<b>V1 = 40 ans / V2 = 50 ans / V3 = 60 ans / V4 = 70 ans</b>					

### Commentaires sur la saison du LMC 2007

Avant de préparer le calendrier du LMC 2007 et sur base des remarques de l'édition 2006, deux nouveautés ont été soumises au comité des routiers.

1 - Un groupe de prospection composé de quatre personnes se penche sur des propositions de courses pour le calendrier 2007.

Le comité et l'entraîneur des routiers analysent les courses qui ont été appréciées lors de l'édition précédente du LMC. Le comité et l'entraîneur conçoivent le nouveau LMC sur base des deux observations.

Le comité est composé de Roberto Pegoraro (Président des routiers), de Lorenzo Coniglio et de Michel Hanus. Vient se joindre au groupe l'entraîneur, Jean Marie Ferauche.

Le groupe de prospection (en dehors des membres du comité et de l'entraîneur) est conçu de la manière suivante :

- Un lauréat dans le top 5 - Filée Eric (2<sup>ème</sup> du LMC 2006)
- Une lauréate (la 1<sup>ère</sup> du LMC précédant) - Gevenois Marie-Rose (1<sup>ère</sup> dame du LMC 2006)
- Un(e) lauréat(e) dans le vendre mou du LMC précédant - Grimont Jean Michel (Lauréat 2006)
- Le coordinateur du LMC - Comandini Luciano (Coordinateur LMC)

2 - Concernant les trois courses qui rapportent des points bonus (5,10 et 15).

Le groupe de prospection et le comité choisiront les trois courses concernées.

Les bonus et les 3 courses désignées seront mis sous enveloppes jusqu'à la fin de saison. Le tirage au sort sera fait par une personne indépendante du LMC.

Les enveloppes seront ouvertes en fin de saison, devant le coordinateur et le comité par la personne désignée pour le tirage au sort.

Les points seront alors ajoutés aux athlètes qui auront participé à ses courses.

Toutes ses modifications ont eu l'approbation du comité et de l'entraîneur des routiers.

Le calendrier a été établi de la façon suivante : 50% des courses appréciées de l'édition précédente et 50% de nouveautés.

En 2006. Voici les courses préférées : Ham sur Heure, Seraing, 10 miles de Charleroi, Châtelet, Bouffioulx, Walferdange, Roselies, Amay, 10 miles de Caterpillar, Mettet, Lobbes, Bousval, Bioul, La Hulpe et Habay La Neuve.

C'est sur base de ce qui vient d'être écrit que le calendrier 2007 a été établi.

Le challenge 2007 vient de se terminer (il nous reste à tirer au sort et à attribuer les bonus, ce sera fait au moment de lire votre revue), Les lauréats sont connus (voir classement).

**Le tirage au sort des bonus, comme prévu ci-dessus a eu lieu le 26 décembre 2007.**

**Yvan Stilmant coordinateur de l'Ecole des jeunes a effectué ce tirage au sort.**

**Le bonus de 5 points est attribué à la course de Raismes (Fr)**

**Le bonus de 10 points est attribué à la course de Louette ou Sprimont.**

**Le bonus de 15 points est attribué au relais de la Fraise à Wépion.**

On peut donc sagement émettre quelques commentaires et quelques observations

Il y a le calendrier en lui-même et le classement final d'autre part.

Cette année une troisième donnée est venue un peu bousculée cette édition.

En tant que coordinateur du LMC, j'en est été le premier affecté.

En effet, il est de coutume (Quand les moyens nous le permettent) de changer nos équipements (nos singlets « routes ») tous les 2 à 3 ans. En plein milieu de l'année 2006, il avait été envisagé de changer ce singlet pour deux raisons essentielles : la vétusté de celui-ci et le nombre croissant de nouveaux routiers (qui n'avaient pas de maillots). Roberto prospecte un peu partout pour proposer ce nouveau singlet.

Au même moment, le comité du club décide (poussé par les jeunes qui veulent un maillot plus moderne tant au niveau du design que du tissu etc.) de faire réaliser de nouveaux singlets pour les jeunes pistiers, lanceurs etc. et aussi pour les routiers.

On nous en parle succinctement dans la deuxième revue 2007 ( Mars –Avril) mais les articles sont préparés au pire le mois avant ( Février) en nous disant que le singlet et en cours d'élaboration sans plus, pour le reste des chuchotements par ci, par là mais rien de concret.

En accord avec la section route (nous supposons) un singlet sera dessiné de façon différente suivant qu'il sera pour les athlètes qui participent à des épreuves sur piste et/ou au cross, de ceux qui courent sur routes, le tissu lui sera le même.

L'élaboration, la fabrication et la distribution prendraient un certain temps mais concernant les routiers, des rumeurs prévoyaient le maillot pour le début du LMC 2007.

Lorsque le calendrier des courses sort, on nous signale que le singlet sera disponible pour les 10 miles de Charleroi (on nous dit aussi retard probable). Avant ces 10 miles, deux courses auront déjà été courues avec l'ancien ou sans maillot du club. Ensuite, on nous

signale dans la revue de (Mai-Juin) que le nouveau maillot est arrivé. A l'évidence, il a fallu attendre un certain temps mais il fait l'unanimité tant au niveau des jeunes que des routiers. Le design, la qualité du tissu, les couleurs montrent un renouveau.

Le hic au niveau des routiers, c'est qu'on nous l'annonce comme disponible pour les 10 miles de Seraing (20 mai), avec à partir de cette course le port obligatoire de ce maillot pour la participation au challenge 2007. 7 courses sont déjà passées avec l'ancien ou sans maillot distinctif de l'UAC. A partir de là, c'est devenu un vrai casse tête pour le coordinateur du classement LMC surtout lorsqu'il n'était pas présent ou qu'il n'y a pas un représentant du comité aux courses (c'est arrivé 6 fois). Il a donc fallu vérifier si les athlètes avaient acheté le nouveau maillot (Disons que ça Jean Marie Ferauche s'en est chargé, il a fallu quand même quelques courses et tous ne l'ont pas acquis) et ensuite vérifier qui le mettait aux courses pour le reste de la saison.

**Bref changer un maillot en pleine saison, ce n'est pas l'idéal mais disons qu'à partir des vacances on a vu un peu plus clair.**

Revenons maintenant, au calendrier.

27 courses ont été choisies par le comité et l'entraîneur dont une course relais.

13 nouvelles courses (ou non reprises depuis un certain temps dans le LMC) dont deux déplacements en France et trois longs déplacements en Belgique Habay La Neuve (plébiscitée par les coureurs.) ainsi que deux nouvelles : Ath et Angreau.

Plusieurs courses appréciées des coureurs lors de l'édition 2006 du LMC ont été reprises dont 10 miles de Charleroi, Bouffioulx et Ham sur Heure, quelques courses du Delhalle dont Amay, Seraing et Châtelet, quelques courses de l'Akileine comme Bioul, Bouffioulx et Biesme. Donc, à la lecture du calendrier 2007, on peut dire qu'il est équilibré.

L'édition de la saison 2007 étant terminée, on peut constater que certaines courses ont eu un franc succès comme les 10 miles de Charleroi, Châtelet, Bouffioulx, Bousval, Amay, Seraing et le relais de Wépion, un succès mitigé comme Lobbes, Habay La Neuve, Louette St Pierre, Angreau et Biesme et enfin peu de participation (3 coureurs maximum) comme Clermont, Overijse, Baisy-Thy et Ham S/ Heure, et même aucune participation comme Sart Risbart et Baisieux en France.

Si on résume schématiquement, on remarque que les courses du Delhalle ont un réel succès (Bousval, Amay, Seraing, Châtelet, Habay, Louette et Angreau) avec une participation minimale de 10 castellinois et que celles dans le Brabant (Jauche, Baisy-Thy, Overijse, Sart Risbart) font un fiasco. Enfin des nouveautés comme Raismes (France) et Sprimont demandent à être revues sous d'autres situations.

Comme le demande le règlement du LMC, il faut promouvoir la participation en groupes de nos routiers et autres. Il faut éviter de mettre le même Week-end deux courses sauf à la mi-septembre (exception pour les marathoniens qui ont besoin de l'une ou l'autre course plus longue).

Il faut aussi éviter un déplacement éloigné (En tout cas pour la dernière course) en fin de saison car en général la plupart des coureurs ont atteint leurs quotas.

Quand au classement final de cette année 2007, si environ une quarantaine de coureurs ont participé au LMC, 18 en sont sortis lauréats (voir règlement LMC) ce qui est peu par rapport aux années précédentes.

Il faut bien reconnaître que même dans les adeptes du LMC, certains anciens n'ont pas pu atteindre le quota de courses pour différentes raisons qu'elles soient professionnelles, familiales ou tout simplement pour des raisons de santé.

C'est ainsi que les incontournables Momo Essawti, Michel Vensensus, Constant Satta, David Maes, Bernard Van Velthem, Fernando Giuliani, Roland Canivet et Roland Digiugno n'y sont pas repris et que d'autres anciens n'y prennent plus part souvent pour des raisons privées. D'autres s'y sont lancés depuis peu comme Christian Dacheville et Francis Leonard avec succès. Certains y font quelques apparitions s'en plus, quelques-uns pas intéressés du tout car ayant d'autres objectifs et puis il y a les « effrayés » par le concept en lui-même ou peut être parce que l'entraîneur ne croit que ce soit une bonne chose pour eux. Pourtant la plupart des routiers actuels étaient aussi anxieux lors de leurs débuts que ce soit au LMC, au cross country, au marathon et même la piste pour certains. La différence fut donnée par les entraîneurs qui bien imprégné de la mentalité du club ont peu à peu amené des coureurs craintifs à participer au cross, à la piste c'est-à-dire les bases classiques de l'athlétisme. Pour plus tard les amener tout doucement vers le LMC (Concept de l'UAC imaginé depuis plus de 20 ans pour les routiers) et le summum de l'athlétisme le marathon tout en continuant pour les passionnés à courir en cross ou sur la piste et même y faire des lancers etc. On peut donc remercier les Foschi Claudio et Edgardo, les Balleux et consorts qui ont su inculquer un esprit, un respect des idées de l'UAC afin de faire participer un maximum de coureurs dans toutes les disciplines de l'Athlétisme.

Heureusement quelques-uns ont le même esprit pour toute la génération qui suit, d'autres devraient peut-être encourager leurs athlètes à suivre cet idéal.

Voici quelques exemples de cet esprit castellinois à commencer par les dames ,  
Micheline Falize, Rosalie Toril, Linda Gaillard, D'Aquino Graziella, Marie Astrid Hercot et Concetta Coniglio qui ont fait de la piste et du cross country pour basculer plus tard vers la route et même au minimum un marathon (Voir statistiques marathons) et actuellement une Marie-Rose Gevenois (dont nous taïrons son âge tellement elle mérite le respect) qui continue à participer au cross et à basculer vers la route, la saison venue pour terminer en octobre par un marathon.

Nous avons connus les mêmes phénomènes chez les hommes comme quelques exemples emblématiques : Philippe Balleux, Edgardo Foschi, Michel Igo, Filippo Gori, Jean Carlos Boz, Roberto Pegoraro, Luigi Fresca, Salvator Primiceri, Claude Bodart, les Lulu, les Michel, Bernard et Momo etc. et toujours en activité dans le même esprit depuis quelques années : Michel Hanus, Lorenzo et Joseph Coniglio, Eric Filée, Jean-Marie Ferauche voire même un cas exceptionnel Dominique Leloux qui a commencé par le cross et un peu de piste ensuite s'est tourné vers la route et quelques marathons remarquables pour revenir à sa passion : la piste.

Heureusement quelques-uns ont le même esprit pour toute la génération qui suit, d'autres devraient peut-être encourager leurs athlètes à suivre cet idéal.

Revenons au classement final du LMC, au niveau technique, nous allons laisser Jean Marie Ferauche (entraîneur des routiers et de certains jeunes en demi-fond) en dire quelques mots dans cette revue ou plus tard.

Sachez néanmoins que certains lauréats s'entraînent deux à trois fois semaine et que quelques privilégiés arrivent à un maximum de six séances par semaine.

Il n'est donc pas toujours facile de comparer leurs capacités athlétiques et particulièrement leurs performances. **Mais le but du challenge c'est avant tout de promouvoir la course de fond au sein du club et s'y possible d'y participer en groupe.**

La performance reste un esprit individuel mais bien légitime.

Comandini Luciano  
Coordinateur LMC



### Courir a sang pour sang

William Harvey (1578-1657) a découvert que le sang circulait sans interruption dans un seul sens et, a bousculé deux milles ans de théories médicales. Des expériences de vivisection ont réfuté l'ancienne croyance selon laquelle le sang circulait du cœur droit vers le cœur gauche en empruntant « des pores situés dans le septum » pores dont l'existence avait été reconnue par Léonard de Vinci (1452-1519). Harvey a démontré sa théorie le 16 avril 1616 lors d'une conférence de trois jours Royal Collège of Physicians de Londres.

Douze ans plus tard, il en publiera les détails dans une chronique de 72 pages.

En associant les nouvelles techniques d'expérimentation sur animaux vivants à la logique mathématique, Harvey a déduit que contrairement aux idées reçues, le sang circulait dans une seule direction, du cœur vers les artères et des veines vers le cœur.

Après avoir traversé les poumons, le sang termine son circuit en retournant au cœur.

Les expériences de Harvey effectuées sur un mouton ont prouvé de façon mathématique que la quantité de sang traversant le cœur du mouton en un temps donné était plus importante que la quantité de sang que son organisme pouvait produire. On aboutit à une conclusion identique pour le cœur humain. Harvey n'a pas expliqué pourquoi le sang circulait mais bien comment.

Cependant, il a supposé de façon exacte que la circulation sanguine devait distribuer **la chaleur et la nourriture à travers tout l'organisme**. Quelques éminents scientifiques ont critiquées cette idée mais néanmoins, les découvertes de Harvey ont inspiré de façon indiscutable les recherches ultérieures sur la circulation sanguine.

---

### Le sang, la nutrition, la course à pied et le 21<sup>ème</sup> siècle...;

Le sang véhicule toutes les substances nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

A commencer par l'oxygène, si précieux pour le coureur à pied.

L'organisme humain est une machine bien complexe.

Depuis la découverte de Harvey, des scientifiques ont prouvé qu'il y avait un nombre presque infini de facteurs qui entrent en considération dans son fonctionnement.

La moindre défaillance de l'une des « pièces » du corps humain peut engendrer tout un tas de problèmes aux répercussions plus ou moins sérieuses.

La course à pied (comme tous les sports) va mettre en jeu un enchaînement de réactions.

L'appareil respiratoire, les muscles, les articulations, le cerveau..., l'ensemble de l'organisme est sollicité. Points communs de tous ces éléments, le sang est le facteur clé de son métabolisme (Et la nourriture a son importance dans ce facteur). C'est en effet, lui qui est chargé de transporter bon nombre de substances entre les différents organes du coureur.

Son rôle est primordial. Généralement, on dit que sans oxygène, on ne peut survivre. C'est vrai, mais que deviendrait-on si une fois « absorbé » l'oxygène n'avait plus aucun moyen de transport pour être véhiculé vers les différentes cellules ? C'est le sang qui va jouer ce rôle. Plus exactement, c'est l'hémoglobine que l'on trouve dans les globules rouges. Ajoutés au plasma, les globules rouges constituent la plus grande partie du sang.

Une fois fixé à l'hémoglobine, l'oxygène va ensuite pénétrer dans le réseau très complexe appelé système cardio-vasculaire.

Comparable à un réseau routier, ce système va permettre d'irriguer toutes les parties du corps.

Si l'on prend le cœur comme point de départ, on peut citer par ordre d'apparition, les artères, les capillaires, les vaisseaux et les veines. Chacun à un rôle bien précis et représente un moment particulier dans la circulation du sang. Avant de rejoindre le cœur et de répartir pour un nouveau tour, le sang passe obligatoirement par les poumons où va se recharger en oxygène.

Tout au long de son périple, les vitamines, les hormones, le glucose, les acides aminés, les sels minéraux... vont monter en marche et profiter de ce réseau pour rejoindre leurs différentes destinations.

L'activité physique, et **en particulier la course à pied**, va déclencher toute une série de mécanismes. Le débit cardiaque augmentera ; le système cardio-vasculaire devra être capable d'assurer la transition. Le sang sera alors dirigé plus abondamment vers les cellules musculaires au détriment d'autres organes, « mis au repos » pendant l'effort. Il est également bon de définir précisément quelques facteurs comme le pouls et la tension artérielle qui sont souvent utilisés par les coureurs comme des indices de forme ou de méforme. L'analyse, d'une prise de sang par un spécialiste, peut permettre de détecter d'éventuelles carences. Certains sportifs cherchant toujours à améliorer leur performance, peuvent tricher pour y parvenir : l'EPO

Le rôle des globules rouges dans la meilleure utilisation de l'oxygène étant primordial.

### **Une mine de globules rouges.**

Composé de plasma, de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes, c'est surtout dans les globules rouges que le sang tire sa richesse. Lorsque l'on sort d'une prise de sang et que l'on regarde la poche remplie de ce liquide rouge, on ne se doute pas du nombre d'éléments qui sont renfermés. On estime schématiquement que le sang est composé à 55% de plasma et à 45% de globules rouges. Le plasma représente 4,5 % de la masse corporelle, soit environ 3 litres pour un coureur de 70kg. Si l'on regarde encore de plus près le plasma, on s'aperçoit qu'il est surtout constitué d'eau dans laquelle on trouve des protides, des lipides, des ions (surtout sodium et chlorures), du glucose, des acides gras, des acides aminés, des déchets (urée, acide urique etc.) et

enfin des substances diverses comme les hormones et les enzymes. Le globule rouge lui transporte l'oxygène vers les muscles et va permettre l'accomplissement du geste sportif.

On estime qu'un individu moyen en compte près de 25 millions de millions (5 millions de  $\text{mm}^3$ )

Sa durée moyenne de vie est de 120 jours, il y a donc 2 millions de globules rouges qui naissent chaque seconde ! Ils vont ensuite circuler dans un réseau de 450 km de capillaires dont le diamètre atteint parfois 3 microns (3 millième de millimètre) or le diamètre d'un globule est de l'ordre de 7 millième de millimètre. Il lui faut donc de déformer considérablement pour réussir à se faufiler. Le globule blanc sert à défendre l'organisme contre les attaques étrangères.

Leur nombre est de 7000  $\text{mm}^3$ , nettement moins que le globule rouge. Les plaquettes jouent un rôle primordial dans la coagulation. Elles naissent dans la moelle osseuse et vivent 8 à 10 jours dans le sang.

### **Un réseau très complexe.**

Pour assurer un bon rendement, les muscles ont continuellement besoin d'un apport en oxygène, c'est le sang qui est chargé de l'acheminer. Il utilise un circuit interne (système cardio-vasculaire) qui fait intervenir un grand nombre d'éléments. Pour bien fonctionner, il a besoin d'une pompe et d'un circuit de distribution. Le cœur va faire office de moteur. D'un point de vue pratique, il est constitué de deux pompes distinctes. La partie droite est chargée de recevoir le sang « usagé » ayant déjà servi au fonctionnement d'un muscle et de le renvoyer vers les poumons afin de faire le plein d'oxygène. Une fois aéré, le sang revient dans la partie gauche du cœur où il est éjecté par l'aorte vers les différents éléments de l'organisme. Les artères sont ensuite les voies de communication utilisées par le sang. L'étape suivante dans le trajet du sang, les capillaires. Il s'agit de vaisseaux sanguins microscopiques. Le diamètre de ces capillaires est si petit, que parfois, il ne permet le passage que d'un seul globule rouge ! La vitesse de circulation du sang dans ces capillaires est relativement faible mais les échanges gazeux sont facilités.

A ce moment du cycle, le sang est utilisé par les muscles qui lui « pompent » tout son oxygène.

Plus précisément, le niveau de pression artérielle entraîne une séparation de l'hémoglobine et de l'oxygène. Cet oxygène, associé aux différentes sources d'énergie que sont par exemple le glucose ou les graisses, va permettre de dégager l'énergie nécessaire à l'effort physique. Il faut maintenant retourner à la pompe, c'est-à-dire aux poumons, pour refaire le plein. Au passage, le sang récupère tous les déchets produits par la combustion des sources énergétiques et les amène aux organes chargés de leur évacuation. Les veines entrent en action, des toutes petites jusqu'aux veines caves, celles-ci arrivent ensuite à l'embranchement que constitue l'oreillette droite du cœur. Le sang veineux traverse alors le ventricule droit et grâce à l'artère pulmonaire, il est éjecté vers les poumons où il va se réoxygéner. C'est à ce moment que le gaz carbonique produit par l'organisme est éjecté grâce à l'expiration. Petit problème lors du retour, la faible pression du sang veineux risquerait de bloquer le sang dans ses structures. Mais comme la machine humaine est particulièrement bien faite, il existe de petits rabats membraneux qui ne permettent qu'un passage en sens unique du sang. Il peut donc remonter sans problème vers le haut du corps. La vitesse moyenne du sang dans les grosses artères est de l'ordre de 0.3 à 0.5 mètre par seconde. A titre d'exemple, le sang pour passer d'un bras à l'autre, met 25 secondes.

### **La course, accélérateur sanguin.**

La course à pied déclenche toute une série de mécanismes physiologiques parfaitement réglés et apporte de grandes variations sanguines. Le flux sanguin va naturellement suivre le mouvement et augmenter proportionnellement à l'effort.

Dès que le coureur enfle ses chaussures et part pour sa séance d'entraînement, son organisme se trouve dans l'obligation de s'adapter et d'apporter les modifications nécessaires à ses nouveaux besoins. Dès vos premières foulées, le débit va doubler et la consommation d'oxygène va quadrupler. En fin d'exercice et au plus fort de votre effort, 25 litres de sang vont circuler par minute et une consommation d'oxygène va culminer à 4000ml. La masse musculaire qui au repos ne reçoit au repos que 20% du flux sanguin peut en recevoir 85% dans des conditions extrêmes. Au contraire, le cerveau reste au même degré quel que soit le niveau de l'activité. En ce qui concerne, le cœur, son pourcentage ne varie pas et reste à 5% du débit cardiaque. Mais son rôle est primordial puisque c'est lui qui va faire passer le débit cardiaque total de 5 à 25 litres. Cette variation du débit sanguin crée une vasodilatation (ajustement du diamètre vasculaire), ainsi si le vaisseau double, le débit sanguin augmente seize fois plus ! D'où un meilleur approvisionnement en oxygène des zones musculaires. A l'inverse, les zones inactives voient une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux). Le même phénomène (adaptation de l'organisme) se retrouve également au niveau du nombre de capillaires en activité. Au repos, un capillaire sur quarante est ouvert à la circulation dans le tissu musculaire. Lorsque l'effort s'intensifie, ils vont être plus nombreux à entrer en action. Cela va permettre d'augmenter le débit sanguin intramusculaire et d'obtenir de meilleurs échanges entre le sang et les cellules musculaires.

Au niveau du cœur, l'exercice entraîne une grosse augmentation du débit cardiaque et en particulier du volume de sang éjecté par le cœur lors d'un battement (éjection systolique).

Plus le coureur va être entraîné, plus ce volume sera important. On a noté chez certains sportifs de haut niveau des débits cardiaques de l'ordre de 40 litres par minute !

Un coureur à pied est beaucoup plus performant qu'un sédentaire, que ce soit au repos ou à l'effort.

En conclusion, on peut affirmer que le coureur possède un cœur qui bat moins rapidement mais qui est beaucoup plus efficace puisqu'il va fournir un débit cardiaque bien supérieur à celui d'un sédentaire. Vive le sport d'endurance.

### **Un indispensable transporteur d'énergie.**

Sans le sang (véritable TGV de l'organisme), l'oxygène ne pourrait atteindre le muscle.

Les vitamines, les protides, le glucose, le gaz carbonique, les hormones...eux aussi utilisent le sang comme moyen de transport.

Le principal rôle du sang est celui de transporteur, il va devoir se charger d'amener les différents éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Le transport de l'oxygène se fait selon deux systèmes.

Il en existe sous forme dissoute dans le plasma, en quantité faible, cet oxygène est capital car il sert d'intermédiaire entre l'hémoglobine du sang qui traverse le poumon et l'alvéole pulmonaire et d'autres part les cellules et l'hémoglobine du sang qui traverse les capillaires périphériques.

Mais la part la plus importante du transport de l'oxygène, c'est la fixation de l'oxygène sur l'hémoglobine des globules rouges en fonction des différents niveaux de pression d'oxygène.

Autre gaz transporté par le sang, le dioxyde de carbone. Les cellules produisent du dioxyde de carbone qui passe dans le plasma. Une partie reste dans le plasma et le reste intègre un globule rouge. Entre temps s'est créé de l'acide carbonique, dont une partie va repasser dans le plasma.

Le tout remonte vers la pompe à oxygène que constituent les poumons, où le gaz carbonique est alors expulsé lors de l'expiration.

Autre substances transportées par le sang, le glucose, les sels minéraux et les vitamines, le moyen de transport utilisé est la dissolution dans l'eau du plasma.

Quant à l'ammoniaque, les sulfates, les phosphates issus de la combustion des protides, après dissolution dans le plasma, ils sont captés par le foie qui les transforme en urée avant de les envoyer grâce au plasma vers le rein où ils sont éjectés sous forme d'urine.

### **Les globules, l'or rouge du coureur.**

Véritable source de performance, les globules rouges ont toujours été très convoités.

Stages en altitude pour les vrais sportifs, transfusion et dopage pour les tricheurs.

La notion la plus fréquente dans les articles consacrés à la course à pied est incontestablement le VO<sub>2</sub>max, c'est-à-dire l'aptitude maximale à consommer de l'oxygène.

Plus le facteur va être important, plus la performance risque d'être améliorée. Or le VO<sub>2</sub> max augmente quand la concentration dans le sang artériel s'élève. C'est à partir de ce moment que les globules rouges interviennent. Ce sont en effet eux qui sont chargés de transporter l'oxygène aux cellules. Plus il y en aura, plus les muscles seront oxygénés, plus la production d'énergie sera importante. En altitude, la quantité d'oxygène inhalé lors d'un mouvement respiratoire est inférieure à celle reçue au niveau de la mer. Ce phénomène entraîne une élévation de la concentration en hémoglobine du sang et donc du nombre de globules rouges.

Mais, malgré le nombre très important d'études réalisées dans le domaine, les chercheurs semblent encore assez partagés sur la réelle efficacité d'un stage en altitude, en tout cas, en dessous de 2000m. Par contre, il est certain que la diminution de l'oxygène amène une hormone (EPO) qui stimule la production de globules rouges. Cette hormone est secrétée naturellement par l'organisme. Evidemment les tricheurs du sport se sont jetés sur l'occasion pour essayer d'améliorer secrètement leurs performances.

L'EPO améliore en effet le travail et le rendement musculaire mais elle facilite également la récupération. Mais les effets néfastes de l'EPO synthétique sur la santé sont plus nombreux. Risques d'accidents vasculaires, de coma, d'hypertension artérielle ou de convulsions. On peut craindre que les effets à long terme soient dévastateurs. D'autres tricheurs ont recours à des transfusions sanguines. En s'injectant un stock de globules rouges précédemment prélevés, ils augmentent leur efficacité. Mais le sang devenant plus épais, le risque de thrombose peut s'amplifier surtout pour ceux dont le rythme cardiaque est très faible. Le sang n'allant pas vite, il a le temps de s'immobiliser.

### **Les termes qui ont un rapport avec le sang.**

#### **Le pouls**

D'un point de vue médical, le pouls correspond à l'ondée systolique.

A chacune de ces contractions, le cœur propulse dans les artères une certaine quantité de sang.

C'est ce que l'on appelle la systole. Le pouls est donc la quantité de ces phases de systole pendant une minute.

Le pouls est le même, quel que soit l'endroit où on le prend. On estime que la moyenne se situe aux environs de 70 battements à la minute. Mais chez les sportifs particulièrement bien entraînés, on atteint des pouls inférieurs à 40 battements.

#### **La tension**

Il s'agit en réalité de la tension artérielle.

Lorsque le médecin entoure votre bras d'un brassard et qu'il le gonfle, il cherche à connaître la pression nécessaire pour empêcher le passage du sang.

Votre tension est de 12-7.

Tout d'abord, il ne s'agit pas de 12 virgule 7 mais bien de deux valeurs bien distinctes.

Le premier nombre (ici le 12) indique qu'il faut une pression de 12cm de mercure (unité de mesure) sur l'artère pour empêcher complètement le sang de passer. Généralement, ce chiffre est compris entre 10 et 15.

Le médecin obtient le deuxième chiffre lorsqu'il relâche la pression du brassard. Le sang qui circule à nouveau émet un bruit perceptible grâce au stéthoscope. Le bruit disparaît quand la pression artérielle est suffisamment basse pour laisser passer le sang « silencieusement » sans frein. C'est la deuxième valeur de la tension (ici 7).

C'est cet indice qui va servir à déceler une hypertension. Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, ce n'est pas parce que le premier chiffre est important, qu'il y a hypertension mais uniquement quand la deuxième valeur est supérieure à 11.

A l'effort, on note des différences entre les sujets entraînés et les sédentaires.

Pour le sportif, le premier chiffre augmente et le second diminue.

Chez le sédentaire, les deux nombres vont croître.

### La prise de sang

On entend parfois au sein des coureurs, qu'ils se font régulièrement faire des prises de sang pour savoir où ils en sont.

Mais est-ce que l'utilité d'un bilan sanguin est vraiment riche en enseignements ?

Beaucoup de paramètres interviennent et y compris les fourchettes données par les laboratoires.

De plus, des modifications peuvent intervenir en fonction de l'hydratation du coureur.

On peut toutefois déterminer de façon plus ou moins correcte le nombre de globules rouges et blancs, un bilan biochimique sur le taux de fer sérique en cas de douleurs ou de fatigues musculaires et aussi d'essoufflement, plus un bilan sur le magnésium, le potassium, le sodium..., qui peuvent intervenir sur les performances mais surtout sur la récupération.

Pour le reste, au niveau de l'exploit sportif, la prise de sang est facultative si vous êtes en bonne santé. Mais il n'est pas superflu d'en faire une par an pour un bilan de santé.

Sources : Activités physiques et sportives Docteur Eric Jousselin,  
Directeur du service médical de l'institut national sportif à Paris.

### **Tout bon pour le coureur.**

**Le Fenouil :** Disponible en hiver et jusqu'en juin car après il craint la chaleur.

Depuis l'antiquité, on lui prête des vertus apéritives, stimulantes et diurétiques.

Tout est bon dans le fenouil, ses graines et ses feuilles s'utilisent comme aromates et son bulbe (tête) peut se consommer cru ou cuit.

C'est l'allié minceur de votre alimentation : il apporte très peu de calories et de glucides mais il est riche en fibres (3%).

Il renferme du magnésium, du calcium, du potassium, du carotène et des folates (vitamines B9).

Emincé en salade, il possède une odeur anisée qui se marie très bien avec les autres légumes.

Comandini Luciano

## **Souvenir : L'ANNEE 1997**

### **La vie dans le club :**

- L'UAC organise le championnat provincial de cross- country au parc de Châtelet.

Beaucoup d'angoisses la semaine précédant l'épreuve car la Belgique n'était qu'une patinoire. Dimanche, heureusement, petit radoucissement, juste de quoi inciter athlètes et spectateurs à ne pas rester chez eux.

Conclusion : De superbes championnats, tant au niveau sportif qu'au niveau du public.

- Le club subit d'innombrables changements. Sur le plan sportif, départ de Claudio Foschi et d'Hughes Meulemans. Il a fallu installer de nouveaux entraîneurs.

Sur le plan administratif, Edgardo quitte la fonction de président (20 ans de présidence) mais devient Vice-président, il est remplacé par Mario Coniglio. Jean-Marie Ferauche succède au secrétariat à William Torfs. Franco Modica reste Trésorier.

- Mario propose de renforcer la coordination entre les sections et le comité afin d'éviter de faire plusieurs fois la même chose.

- Vu le départ de Claudio, La revue est gérée momentanément par Mario Coniglio.

- Pour 1998 Daniel Cloet se propose d'être le rédacteur de la revue, le comité accepte avec enthousiasme.

- Coup durs pour les routiers pas moins de 15 blessés cette année, une véritable hécatombe dont 4 sérieuses blessures et même trois opérations. Heureusement d'autres ont pu reprendre la course après avoir été blessés en 1996.

### **Les bases de l'athlétisme :**

**Le cross : Victoire à Braine** de Yannick Hardy et podium de Mathieu Debouck et Rosalie Toril.

**Victoire au championnat du Hainaut à Châtelet :** L'Or pour Yannick Hardy et Ayoub Touil.

Argent pour Mathieu Debouck. Bronze pour Fahd Laamouni, Emmanuelle Coniglio, Yasmine Laamouni, Julie Meulemans, Marion Valmorbida et Graziella D'Aquino.

**Victoire à Profondeville :** Fahd Laamouni, Julie Meulemans, Mario Valmorbida et Carole Foschi. Podium de Ayoub Touil, Yasmina Laamouni, Vanessa Foschi et Marie Rose Gevenois.

**Championnat LBFA,** 2<sup>ème</sup> place de Ayoub Touil à Stavelot.

**La piste : Victoire a St Ghislain :** Sylvain Guyaux (Hauteur) Ayoub Touil (1000m) Gregory Comandini (100m) Carole Foschi (3000).

**Championnats du Hainaut Cadets/Vétérans à Gaurain-Ramecroix :** Victoire (Or) de François Cloet (Longueur) Carole Foschi (1500m) Marceline Bogaert (100m haies et Hauteur). Argent pour Gregory Comandini (100m) Aurélie Valmorbida (300m haies) Stéphanie Guzzetta (100m).

Bronze pour Ayoub Touil (1500m) François Cloet (300m haies) Gregory Comandini (400m) Myriam Essawti (Poids et Javelot).

**Victoire à Hannut.** Vincent Ingrasci (Disque et Javelot) Marceline Bogaert (200m). Podium Adrien Comandini (Disque) Gregory Comandini (200m) Doriane Bogaert (Longueur).

Nouveau record du club en 1997 :

**Benjamins Garçons :** Hardy Yannick 1000m en 3'35s06 et Longueur aussi en 3m89.

Umberto Baretella au poids en 8m42.

**Pupilles Filles :** Julie Meulemans en longueur 4m36.

Pupilles Garçons : Fahd Laamouni 1000m en 3'20s17.

Minimes Filles : Marion Valmorbida 1000m en 3'34s60. Joëlle Maufort au poids en 11m02.

Minimes Garçons : Mathieu Debouck 1000m en 3'03s06. Sylvain Guyaux 8m12 au triple saut.

Cadets Garçons : François Cloet 300m haies en 47s72.

Cadettes Filles : Aurélie Valmorbida 300m haies 50s85.

Scolaires Garçons : Grégory Comandini 400m en 52s08.

4x100m (Costa, Ingrassi, Pirozzi, Comandini G.) en 50s9

Scolaires Filles : Nathalie Viroux sur 100m haies en 19s03. Myriam Essawti au disque 23m80.

Statistiques mises à jour par Claudio Foschi.

**La route** : LMC 1997 : 37 Lauréats.

**Vainqueur Lorenzo Coniglio : 736.86, 2<sup>ème</sup> Michel Hanus : 729.41 et 3<sup>ème</sup> Michel Gilbert : 707.14**

Depuis 1993, les lauréats ne cessent de grandir. 13 en 1993, 26 en 94, 28 en 95, 31 en 96 et 37 en 97, Le LMC prends sont envol.

30 coureurs de l'UAC sur 398, au 13 km du Val d'heure à Ham/S/Heure

dont Olivier Duchesne (1<sup>er</sup> Espoir H) Roland Canivet 3<sup>ème</sup> V3 ainsi que la 6<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> place de Lorenzo Coniglio et Michel Hanus.

20 castellinois sur 750 coureurs au 20km de la route des châteaux à Louvignies

31 castellinois sur 134 classés au semi marathon Fosses Gilly : dont Geneviève Limousin 3<sup>ème</sup> A1.

Particularité lors de cette course 17 castellinois ont couru au chrono et 14 pour le fun mais à l'arrivée, ils ont franchi la ligne par ordre de grandeur. De Lorenzo Coniglio... en passant par Graziella D'Aquino... , Salvator Primiceri..., Alain Eyckerman..., Michel Vensensus ..., et en terminant avec le géant Yvan Glinne. **Pour terminer, le club fut honoré et reçu la coupe de la plus grande participation et en toute convivialité.**

30 castellinois sur 124 classés au 12km du Road Runners Team de Châtelet.

Dont la 2<sup>ème</sup> place de Lorenzo Coniglio, la 3<sup>ème</sup> de Claude Chapelle en V2.

18 castellinois sur 3416 coureurs au semi marathon de Phalempin en France.

400 femmes à l'arrivée, une organisation parfaite. Des organisateurs remarquables.

Notre V3, José Thiriaux terminant 4<sup>ème</sup> de sa catégorie, personne au club n'a cru qu'il avait droit à une récompense quelconque.

Quelques jours après la course, José a reçu par courrier son prix : 50francs français, Quelle honnêteté ! A méditer.

30 castellinois sur 257 au 12km de Bouffioulx : dont la 4<sup>ème</sup> place de Lorenzo et la 1<sup>ère</sup> place de Graziella D'Aquino en 56'46 en A1.

22 castellinois sur 559 au 16km de Gougnyes et autant pour aider à la signalisation.

17 castellinois sur 665 au 16km de Peruwelz : dont la 2<sup>ème</sup> place de Constant Pau en V2.

2<sup>ème</sup> édition du nouveau circuit des 3 vieux : 21 castellinois classés sur les 165 classés et une quarantaine pour l'organisation. Le nouveau parcours est reconnu comme excellent, le bouche à oreilles fonctionne et on nous promets plus de coureurs pour les années à venir.

17 castellinois sur 340 classés au 20km de Beloeil. Avec des excellents chronos de Lorenzo en 1h11'10 et Michel Hanus en 1h12'05.

**Souvenir de rubriques : Marathon et semi marathon à Etten-Leur au Pays-Bas.**

Ca, c'est le pied. C'est ce qu'on aurait pu dire après avoir participé au marathon.  
Pas du tout, ça vient de l'anecdote d'un de nos coureurs avant le semi marathon.

Après plusieurs kilomètres parcourus en voiture, nous sommes arrivés à Etten-Leur.  
Ce petit village est une entité de la ville de Breda, celle-ci assez bien connue est située pas loin de la frontière belge pas très loin d'Anvers.

Nous étions à l'avance sur l'horaire programmé, nous nous sommes donc dirigé paisiblement vers le stand de l'organisateur pour prendre connaissance des derniers renseignements surtout au niveau du parcours. L'ambiance est excellente, la décontraction est d'actualité et le temps idéal. Le temps passe et Momo s'écrie qu'il est grand temps de se préparer. Nous nous dirigeons vers nos véhicules et je venais à peine d'ouvrir mon coffre quand j'entendis une voix qui marmonnait quelque chose de pas très positive. On s'est orienté vers lui et on lui a demandé si tout allait bien. Il nous répondit, hélas que non, j'ai oublié mes chaussures. Il vérifie à plusieurs reprises, me regarde et me dit c'est foutu. Il est venu pour participer au semi marathon, il est abattu et accablé. Les castellinois réagissent et certains lui proposent leur deuxième paire de chaussures, trop grande, trop petite, trop abîmé etc....

On se dirigeait à nouveau vers les organisateurs, le temps se pressait, il restait ½ heure avant le départ. Il annonce la mauvaise nouvelle à ceux qui ne sont pas au courant dont les marathonien(ne)s qui doivent partir plus tard. L'épouse de Roland Canivet l'interpelle et lui dit avoir vu un stand d'une marque de chaussures très connues et lui indique le chemin. En effet, un stand « Adidas » y expose ses produits et évidemment leurs chaussures. Il reprend espoir, son sourire revient mais signale qu'il n'a pas de florins (Ah l'Euro) Mario Coniglio, Jean Marie Ferauche commence à discuter avec le vendeur dans la langue de Vogel, enfin plutôt un dialecte « carolo » sauf que notre ami Roland Canivet lui maîtrise parfaitement le néerlandais et d'autres langues d'ailleurs. Cet enseignant – joggeur arrive à expliquer les desiderata de notre distrait. De fait, des chaussures, il y en a, même dans sa pointure mais voilà Monsieur devient exigeant ; Adidas est-ce que c'est bon, est-ce que c'est solide, sont-elles légères, c'est pour pronateur ou pas .....et le prix !!!

Les minutes passent et miracle, il s'est acquis une nouvelle paire et a pu payer en francs belges à un bon prix 2000fb.

Et si on vous dit qu'en plus, il a eu du bol en réalisant un de ses meilleurs chronos sur 21 km avec des chaussures même pas rodées ce qui n'est pas conseillé.

Ah, j'ai oublié de vous dire, le distrait, ce n'est pas Pierre Richard mais Salvator Primiceri dit Salva.

8 castellinois ont participé à ce semi dont Joseph Coniglio avec un temps de 1h21'05 et Salvator Primiceri en 1h29'00.

10 castellinois ont couru le marathon avec des records personnels pour Michel Hanus en 2h40'34 et Marc Leroy en 2h43'50 en V1.

Record aussi la même année pour José Thiriaux à Anvers en 3h42'09 en V3 et Claude Seron à Echternach en 2h45'17 en V1.

Luciano Comandini.

o Le fait du jour :

Aux championnats du Hainaut à Châtelet, belle victoire d'un prometteur cadet ....Ayoub Touil.

Mérites sportifs à Gerpinnes de deux affiliés de l'UAC François Cloet et Maxime Party.

**Tout bon pour le coureur.** L'orange se partage en trois grandes variétés, les navels (Parfumées et sucrées) ; les blondes (à chair orange clair et sans pépins) ; enfin les sanguines dont la plus réputée est la maltaise. Pour un fruit de bouche, préférez la navel. Elle se distingue de l'orange à jus par une excroissance. Réservez les blondes, et surtout les sanguines, pour les jus. Saison : Décembre Mai. C'est un des fruits les plus riches en vitamines C.

Anti-infectieux. Précieuse en hiver car, en activant la formation des anticorps, elle stimule les défenses immunitaires de l'organisme. Elle facilite ainsi la résistance aux affections respiratoires ou grippales. En favorisant l'assimilation du fer, elle permet aussi de lutter contre la fatigue.

Digestif. Elle contribue à la bonne digestion des aliments (comme les fromages, les charcuteries etc....) grâce à ses organiques naturels.

Une mine de calcium. En plus du magnésium, potassium...l'orange contient du calcium assez abondant (40mg/100g) et extrêmement assimilable, grâce à l'acide citrique du fruit. Deux grosses oranges apportent autant de calcium qu'un verre de lait (pour ceux qui ne sont pas fans de produits laitiers).

Dans les prochaines revues.

- Nous analyserons un peu plus en détail les blessures :  
L'entorse, la bursite, etc....
- Les étirements, la souplesse et le stretching.
- Les tests de terrain.
- La nutrition (Suite)
- Les séances types pour progresser en vitesse
- Les bons rythmes cardiaques et leurs mystères.

Prochainement souvenir : Années 1999

Statistique marathon après la saison 2007
---

Nom	Prénom	Chrono	Lieu	Année	Catégorie
CONIGLIO	LORENZO	02:36:12	Echternach	<b>2007</b>	Senior
HANUS	MICHEL	02:40:34	Etten - Leur	1997	Senior
LEROY	MARC	02:43:50	Etten - Leur	1997	V1
NOEL	RAYMOND	02:44:45	Neuf-Brisach	1978	V1
SERON	CLAUDE	02:45:17	Echternach	1997	V1
DUBREUCQ	ANDRE	02:45:35	Etten - Leur	1997	Senior
NOEL	MICHEL	02:46:03	Neuf-Brisach	1975	Senior
LENOBLE	PASCAL	02:46:28	Reims	1993	Senior
CONIGLIO	GIUSEPPE	02:46:37	Echternach	2002	Senior
EYCKERMAN	ALAIN	02:46:40	Echternach	1986	Senior
GIULIANI	FERNANDO	02:46:53	Echternach	1995	V1
DEMANEZ	MICHEL	02:47:07	Echternach	1992	Senior
TILMANT	ALAIN	02:49:40	Neuf-Brisach	1981	Senior
FOSCHI	EDGARDO	02:50:46	Neuf-Brisach	1979	Senior
CANIVET	ROLAND	02:51:27	Echternach	1995	V1
BASTIN	ALAIN	02:53:02	Echternach	1993	Senior
PEGORARO	ROBERTO	02:54:36	Echternach	1992	Senior
BALLEUX	PHILIPPE	02:54:57	Neuf-Brisach	1985	Senior
GINESTRELLI	WILLIAM	02:56:45	Echternach	1995	Senior
HENRY	JOSUE	02:58:28	Anvers	1995	Senior
GILBERT	MICHEL	02:58:46	Etten - Leur	1997	Senior
BOZ	JEAN-CARLO	02:59:00	Neuf-Brisach	1985	Senior
FILEE	ERIC	02:59:34	Bruxelles	2004	V1
LELOUX	DOMINIQUE	02:59:38	Bruxelles	2004	V1
SATTA	CONSTANT	02:59:39	Echternach	2002	Senior
PAU	CONSTANT	03:00:06	Echternach	1996	V2
CAZZATO	ANTONIO	03:00:47	Bruxelles	1988	Senior
ALBERTANI	PATRICE	03:00:58	Ronquieres	1987	Senior
LOCICERO	SALVATORE	03:02:06	Neuf-Brisach	1987	Senior
LECOQC	MARC	03:02:34	Huy	1998	Senior
CHAPELLE	CLAUDE	03:04:22	Echternach	1992	V2

<b>PRIMICERI</b>	SALVATORE	03:05:42	Echternach	1993	V1
<b>VITAGLIANO</b>	MARCO	03:06:49	Echternach	1992	Senior
<b>GUYAUX</b>	JEAN-POL	03:11:33	Paris	2002	V1
<b>WISTOWSKY</b>	JOSEPH	03:12:02	Anvers	1995	Senior
<b>GORI</b>	FILIPPO	03:12:45	Neuf-Brisach	1994	Senior
<b>RUBINO</b>	MICHEL	03:13:02	Echternach	1996	Senior
<b>VANDEBROECK</b>	ALBERT	03:13:27	Bruges	1994	Senior
<b>TILMANT</b>	MICHEL	03:13:31	Echternach	1989	Senior
<b>GRIMONT</b>	JEAN-MICHEL	03:14:02	Echternach	1998	V1
<b>BERTI</b>	PASCAL	03:14:11	Echternach	1995	Senior
<b>LISSENS</b>	DANIEL	03:15:00	Echternach	1991	Senior
<b>ESSAWTI</b>	MOHAMED	03:15:10	Echternach	2002	V2
<b>AMORINI</b>	PATRICK	03:16:06	Echternach	1989	Senior
<b>CONIGLIO</b>	MARIO	03:17:30	Anvers	1996	Senior
<b>AMORINI</b>	LUCIANO	03:18:21	Echternach	1992	Senior
<b>MEYS</b>	JEAN-LUC	03:18:35	Echternach	1995	Senior
<b>RAES</b>	FRANÇOIS	03:21:50	Echternach	1989	V1
<b>RUIDANT</b>	JEAN-FRANÇOIS	03:21:59	Anvers	1995	Senior
<b>FRESCA</b>	LUIGI	03:22:23	Echternach	1993	Senior
<b>VENSENSIUS</b>	MICHEL	03:22:43	Echternach	2002	V2
<b>GAILLARD</b>	LINDA	03:22:47	Echternach	1988	Senior Dame
<b>COMANDINI</b>	LUCIANO	03:23:11	Echternach	1993	Senior
<b>BOUTEFEU</b>	JACKY	03:23:23	Anvers	1996	Senior
<b>LODI</b>	ORESTE	03:23:52	Echternach	1992	Senior
<b>GERACI</b>	BERNARDO	03:24:47	Neuf-Brisach	1987	Senior
<b>SIRIEZ</b>	MARC	03:27:59	Echternach	1993	Senior
<b>GLINNE</b>	YVAN	03:28:00	Echternach	1998	Senior
<b>ALPI</b>	EDMOND	03:29:55	Echternach	1991	Senior
<b>FALIZE</b>	MICHELINE	03:30:40	Neuf-Brisach	1981	Senior Dame
<b>BODART</b>	CLAUDE	03:33:49	Echternach	1992	V1
<b>VANVELTHEM</b>	BERNARD	03:36:18	Anvers	1995	Senior
<b>CONIGLIO</b>	CONCETTA	03:36:20	Echternach	2002	Senior Dame
<b>JACOB</b>	JEAN-POL	03:40:22	Neuf-Brisach	1982	Senior
<b>THIRIAUX</b>	JOSE	03:42:09	Anvers	1997	V3
<b>CORNAMUSA</b>	LUIGI	03:44:46	Neuf-Brisach	1994	Senior
<b>DUBOIS</b>	CLAUDE	03:53:53	Echternach	2005	Senior
<b>VESCERA</b>	THERESA	03:56:59	Echternach	2002	Ainée 1
<b>MOLLE</b>	JEAN-LOUIS	03:57:00	Echternach	2002	Senior
<b>GEVENOIS</b>	MARIE-ROSE	04:00:10	Echternach	2002	Ainée 2
<b>FERAUCHE</b>	JEAN-MARIE	04:00:11	Echternach	2002	V2
<b>WELLENS</b>	LEOPOLD	04:09:19	Bruxelles	1985	V1
<b>HERCOT</b>	MARIE-ASTRID	04:18:15	Chicago	2005	Ainée 2
<b>VANDERSPIEGEL</b>	PIERRE	04:29:10	Etten - Leur	2000	V3
<b>CALVO</b>	MANUEL	04:30:00	New -York	1986	Senior
<b>D'AQUINO</b>	GRAZIELLA	04:42:29	Médoc	2004	Ainée 1
<b>VANDENBROECK</b>	CLAUDE	05:16:16	Médoc	2004	V2
<b>DI GIUGNO</b>	CATENO	05:19:56	Médoc	2004	V1

