Olympique Blaugies Jogging

Lettre des Membres – N°65

Le Mot du

Voici un peu tard, je l'avoue, le premier courrier de l'année.

Quel bilan pouvons-nous tirer de l'année écoulée ?

Un succès de masse pour notre Jogging du Cœur avec un nouveau record de participation *(800 classés sur l'ensemble des courses !).* Le club a de nouveau laissé parler son cœur en offrant une somme de 800 euros à l'ASBL **« Tous à Bord ».** Pour les nouveaux, sachez que chaque année le club tient à apporter son aide à une association. Beau succès au niveau de l'organisation et de l'aide apportée par nos membres même si quelques points restent à améliorer. ***(suite page 2)***

Editeur Responsable :

le Comité de l'OBJ

***

contact :

president@obj.be & contact@obj.be

News

Sincères condoléances à **Salvatore** pour le décès de sa sœur et de sa maman sur trois mois de temps.
Sincères condoléances à **Bernard Turpin** pour le décès de son papa.

Côté infirmerie : souhaitons une guérison rapide à **Laurence Ducoron** ainsi qu'à **Meghann Walsh**.

Félicitations à **Bertrand** et **Aurélie** qui se sont mariés le 14 mars.
Félicitations à **Alain Harvyn** qui a marié sa fille **Lorie** le 4 avril.

Dans ce Numéro :

Le mot du Président : 1
Bilan du challenge 2014 : 4
Interview : 5
Marathoning 2014 : 9
Billet du Brusseleir : 10
Soignons-nous : 12
Rions un peu : 14

Mot du Président (… suite)

Beau succès populaire pour le weekend Marathon de Metz. Belle organisation en grande partie grâce à notre ami **Eddy Mahieu**.

Côté sportif quelques belles performances à épingler comme la superbe deuxième place au challenge Défi 13 de **Ludovic Monjet**. En parlant du challenge Défi 13, outre **Ludovic** premier de sa catégorie bien entendu, nous pouvons ajouter, dans leur catégorie respective la deuxième place de **Christelle Pierard**, ainsi que les troisièmes places pour **Christiane Nissens**, **Eddy Delsine, Olivier Michel** et **Salvatore Muratore**.

L'OBJ a également remporté l'interclub de maîtresse façon tant en performance qu'en nombre de participants *(33 OBJiens ont été classés)* !
Outre le Défi 13, de belles, voire très belles performances de certains coureurs sur le Marathon. J'en parlerai plus en détail dans l'article « *Marathoning 2014* ».

Bravo également au noyau dur des marcheuses qui a été plus que présent lors des entrainements du mardi et des courses lorsqu'une marche était prévue.

A part le côté sportif, nous retiendrons également pas mal de souvenirs mémorables de cette année. Des moments forts en souffrance et en émotions comme lors du Marathon de Metz. Des moments de rires et d'amitié lors des organisations structurées ou improvisées *(Jogging Familial, Jogging du Cœur, Happy New Year Trophy déguisé,…)*

L'année 2014 a été également un tournant pour notre club avec plusieurs records :

- **148 affiliés**
- **49 dames**
- **48 nouvelles affiliations**

A ce propos, je tiens à remercier nos entraineurs **Bernard Turpin** et **Raphael Sarnelli** pour le travail accompli et pour le cœur qu'ils ont donné dans leur tâche. J'ai eu beaucoup d'échos de la motivation qu'ils ont apportée à leurs « élèves » durant cette année. Je sais qu'ils ne sont pas étrangers à cette augmentation d'effectif; le bouche à oreille a fait son effet.

Je voudrais également remercier l'ensemble du comité ainsi que les membres hors comité qui donnent énormément pour le club. Je suis très fier de cela. Lors des réunions comité même si les débats sont parfois « animés » une envie de bien faire et d'apporter encore plus pour le club transparait. Je ne citerai pas de nom mais vous ne pouvez pas vous imaginer le nombre d'heures que passent certaines personnes pour vous satisfaire.

Les projets 2015 ?

- Relooking et refonte du site de l'OBJ
- Nouveaux équipements
- Voyage du club à déterminer
- Marathon en deuxième partie de saison à déterminer également
- Contribuer à la réussite populaire de notre **Jogging du Cœur** qui aura lieu le samedi 14 novembre.

Cette année 2015 a déjà débuté en boulet de canon.

Avec notamment une participation record de 82 obéjiens lors du **Jogging de Baudour**.En tant que président, je suis fier de voir la performance, la progression de certains coureurs mais ma plus grande fierté est de voir la bonne humeur qui règne au sein du club. L'OBJ est un club qui souhaite que chaque membre trouve son épanouissement dans la pratique de la course à pied. Oublions nos soucis nous sommes à l'OBJ !

Bonne saison à tous.

Laurent Denghien : 065/659589 0477/098563

1. Bilan du challenge 2014.

Avec pas moins de 56 coureurs classés, c'est un nouveau record pour le club, félicitations pour votre présence et vos performances durant et après les courses.

Pour le chiffre symbolique de **1.000 coureurs** sur les 20 courses, c'est raté, 919 coureurs ont porté haut les couleurs du club.

Après un début de saison tonitruant, plus de 50 aux 6-7 premières courses, nous avons tourné autour de 30-40 et même moins *(satané mondial).*

Entre blessures, vacances, préparation spécifique, barbecue ou invitation, les raisons furent nombreuses de ce *"petit raté".*

Ce n'est que partie remise, et le défi 1000 est relancé pour 2015.

Vu l'engouement du mardi et les nombreux nouveaux, cela semble réalisable.

Pour le challenge 2015, vous constaterez que 10 nouvelles courses ont été choisies par rapport à 2014. .

Nous irons courir sur l'ACHRO, le challenge du Hainaut et de Soignies pour découvrir « autre chose », sans oublier **Maroilles**, une des plus belles françaises.

Bien sûr, nous gardons nos régionales des clubs voisins et amis.

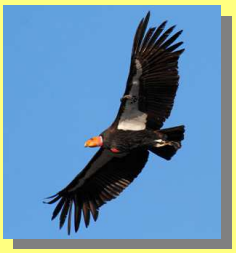
En espérant que ce choix vous motive, soyons nombreux à courir O.B.J. avec le nouveau maillot *(pour les anciens, évitons les "vieux maillots")*, c'est tellement beau un club dont les membres courent TOUS avec les mêmes couleurs.

A bientôt... sur les routes.

Alain.

2. Interview de AURELIE VACHAUDEZ (Avril 2015)!

Aurélie est affiliée à l'OBJ depuis 2013.
Elle s'est rapidement intégrée au club. C'est une des plus fidèles aux entrainements du mardi.
Elle est également présente aux réunions du comité pour apporter une touche de féminité, de jeunesse et d'originalité.



Identité : **Aurélie Vachaudez** née le 7 mai 1984
Adresse : Rue Ropaix 221 à Blaugies
Profession : Chargée de communication à la Haute Ecole Condorcet

Pour commencer, explique-moi ton parcours scolaire et professionnel ? :

Je suis originaire de Boussu. Après mes humanités (*Charles Plisnier puis Athénée de Saint-Ghislain*) j'ai accompli une licence en communication d'entreprise à l'ULB.

Par la suite, j'ai suivi une spécialisation en Marketing International à l'UMons. A ce propos, j'ai réalisé mon mémoire de fin étude sur l'exportation d'une bière hainuyère *(plus précisément l'Ultra d'Ecaussines)* en Chine. Une belle expérience. *(J'aurais adoré travailler dans le domaine brassicole)*.
J'ai également vécu 4 mois à Anvers afin d'apprendre de manière intensive le Néerlandais et l'Anglais. J'ai adoré. J'avoue même que j'aurais aimé vivre à Anvers.

En 2008 après mes études, j'ai été engagée à la Haute Ecole Condorcet en tant que chargée de communication.

En 2009 j'ai couplé mon travail avec de nouvelles études en l'occurrence un Master en sciences et gestion à la FUCAM.

Question boulot, j'ai également une activité complémentaire qui me tient à cœur.
Le commerce en ligne et sur les marchés bio de produits pour allergiques.
J'organise également des ateliers afin d'expliquer la fabrication de produits ménagers et de cosmétiques à l'aide de composants naturels.

Et question sport, que faisais-tu avant la course à pied ?

A vrai dire, avant 2013, je n'ai jamais été une sportive assidue.

Durant ma jeunesse, j'ai pratiqué la natation, la danse classique, le modern jazz, le badminton. Pendant mes années d'unif c'était l'aérobic, le fitness, la zumba, la salsa.

Chacun de ces sports, je les pratiquais une fois semaine. Cela me plaisait mais je trouvais que ce n'était pas assez fatiguant. J'ai alors songé à la course à pied bien que je pensais que ce sport n'était pas fait pour moi.

En septembre 2012, je me suis tout de même décidée et j'ai rejoint la session de *« je cours pour ma forme »* de Mons entrainée par **David Caudron**.
Le but était de parvenir à courir 5 km sans s'arrêter après 12 semaines d'entrainement.
Le programme était basé sur 3 entrainements par semaine. Un en groupe et 2 libres.

Ma première course a été l'Happy New Year Trophy en décembre 2012. J'y ai croisé pas mal d'obéjiens mais ils étaient tous déguisés en gladiateurs, Astérix et Obélix…
J'étais gênée de mon temps, je pense avoir mis 1h21 pour le 12 Km. Je suis à peine arrivée 10 minutes avant cette joyeuse troupe alors qu'ils s'arrêtaient à chaque café !

Et comment es-tu arrivée à l'OBJ ?

Mis à part **Philippe Contino** et **Michel Plaisant**, je ne connaissais personne à l'OBJ.

Après "je cours pour ma forme", je me suis mise à la recherche **d'un club** dans la région. J'ai cherché sur internet, j'ai envoyé un mail via le site puis j'ai pris contact avec un homme qui allait marquer ma vie à tout jamais : **Laurent Denghien*** *(* bon allez, j'avoue cette phrase est de moi !).*

En janvier 2013, je me suis donc présentée un mardi et j'ai couru durant toute une période avec le groupe de **Bernard Richard**.
Dans ce groupe il y avait entre autre **Jenifer, Christiane, Philippe Contino, Jean-Claude Colmant, Michèle Descamps, Delphine et Donia**.

Ma première course 2013 fut le serpent d'Hainin en trio avec **Bernard** et **Michèle**.

J'ai participé à 4 ou 5 courses maximum en 2013.

En 2014, **Raphael Sarnelli** a pris en charge les débutants, les entrainements étaient plus structurés. Je courais souvent avec **Anna** et **Delphine**.
Je me suis alors fixé un objectif ambitieux : Courir les 20 Km de Bruxelles !
Cet objectif a été réalisé dans un temps moyen certes (2h 22min) mais j'étais tout de même fière de moi. **Bernard** m'a accompagnée durant toute la course et nous avons franchi la ligne d'arrivée ensemble !

Quels sont tes meilleures performances ?

Ça me fait drôle que tu me parles de « *performances* » vu mon niveau.
Disons que je suis contente d'avoir couru les 6 Km de Baudour en 2014 à une moyenne de 5'55 au Km grâce à mes copines **Anna** et **Delphine**.
Cette année, j'ai également eu de bonnes sensations à cette même course mais cette fois sur les 12 Km.

Et pour 2015, quels sont tes objectifs ?

Cette année, j'ai à mon programme les 20 Km de Maroilles.
J'aimerais terminer cette course sans être trop fatiguée et surtout profiter des Kms parcourus afin de poursuivre ma première partie de saison en travaillant ma vitesse. J'aimerais battre mes temps de 2014.
Pour la deuxième partie de saison, je projette de participer à un semi-marathon.

J'ai besoin de me fixer des objectifs afin de ne pas relâcher la pression.

Tu te vois toujours joggeuse dans 20 ans ?
Dans l'affirmative, à l'OBJ ?
(Je te pose la question car tu as tellement pratiqué de sports différents !)

Franchement je l'espère, ça fait tellement de bien. J'ai vraiment trouvé dans la course à pied tout ce que je recherchais : le dépassement de soi, le bien être qu'il procure. C'est le sport le plus épanouissant parmi ceux que j'ai pratiqués.

C'est clair que ce sera toujours à l'OBJ. Il y a un bel esprit et une belle solidarité.
J'aime l'accueil dont j'ai bénéficié à mon arrivée sans être une grande sportive. Tout le monde est sur le même pied d'égalité malgré les différences d'âge, de professions et de statuts sociaux.
Il règne une attitude positive à l'OBJ.
J'y ai rencontré de vrais amis.

C'est très agréable et motivant de voir les coureurs du club qui viennent te rechercher en fin de course.

Donc OUI !II j'espère toujours courir dans 20 ans à l'OBJ et j'espère le plus longtemps possible avec mes « coachs » **Bernard** et **Philippe**.

En parlant de coach, je profite de cette interview pour remercier **Raphael** pour tout ce qu'il a fait pour moi. C'est lui qui m'a donné le déclic et apporté la confiance en moi dont je manquais afin d'atteindre mes objectifs.

Quel serait ton rêve en course à pied ?

A moyen terme, j'aimerais pouvoir courir 20km en deux *heures (c'est pas gagné !).* Et, pourquoi pas, si Delphine et **Anna** me lancent le défi, terminer un jour un Marathon ?!
J'avoue que cela restera sûrement un rêve tant cela me parait irréalisable!

A présent, dis-moi quels sont tes hobbys, tes passions ?

Ouh là là ! ça va être long ! Je vais essayer de condenser !
Je dirais les voyages en mode découverte. La carpette, ce n'est pas trop mon truc.
J'ai eu la chance de visiter l'Inde, le Costa Rica, Cuba. J'adore particulièrement le continent Asiatique.
J'espère un jour me rendre dans d'autres pays comme l'Indonésie, le Sri Lanka, le Cambodge.
Côté européen, j'ai adoré l'Ecosse et l'Irlande.

J'aime aussi les Festivals. Avec une mention particulière pour le Sziget festival qui se déroule en Hongrie. Ce festival d'une semaine rassemble les grands noms de la scène rock.
J'ai également aimé les festivals Lasemo (Enghien), Rock en Seine (Paris).
Côté musique, j'adore Metallica, Muse, Blur… mais je suis très éclectique.

Enfin je m'intéresse aussi beaucoup aux techniques de relaxation telles que le yoga ou la sophrologie *(découverte avec Valérie Tourneur)* ou encore à l'aromathérapie…

Quels sont tes péchés mignons ?

Je suis une fan inconditionnelle des… bonbons Haribo *(surtout les cocas)*
J'adore manger
La raclette, la tartiflette…
Côté boisson : le Mojito, le Bailey's, la Guinness.

En définitive, tout ce que j'aime est tout ce qui est déconseillé pour le coureur à pied !

Pour conclure, tu souhaites nous parler d'une action qui te tient à cœur.

Les 16 et 17 mai, l'OBJ participera au Relais pour la Vie qui a pour but de collecter des fonds en faveur de la lutte contre le cancer. Il s'agit d'un événement festif et "sportif", sous la forme d'un grand relais (marche et course) de 24h entre les membres d'une même équipe.
Notre objectif personnel est de collecter 1000€ à travers les dons, les inscriptions dans l'équipe et la vente de bracelets.
Bon nombre d'Obéjiens sont déjà impliqués dans cet événement et l'ambiance promet d'être bonne sur notre stand ☺
Si vous souhaitez des infos, n'hésitez pas à venir m'en parler le mardi après l'entraînement !

Un grand merci d'avoir accepté cette interview.

Laurent

3. Marathoning 2014

24 coureurs du club ont pris part à un marathon. Le record de 19 coureurs en 2008 est pulvérisé.
Le Marathon de Metz a été le plus représenté par les membres de l'OBJ (19) participants).
Ce fût le baptême du feu pour 6 coureurs : **Michel Barbuto, Didier Wattiez, Véronique Leclercq, Eddy Mahieu, Mylène Boucq et Jacques Godart.**
Un seul chrono en dessous des 3 heures c'est peu. Mais quel chrono ! 2h42 par notre coach / athlète **Raphael**. Un grand bravo.

1	RAPHAEL SARNELLI	NUREMBERG		2H42
2	JOSE MAHIEU	METZ	12 OCT	3H00
3	SANTO GIUNTA	ANNECY	27 AVR	3H00
4	SANTO GIUNTA	METZ	12 OCT	3H03
5	LAURENT DENGHIEN	METZ	12 OCT	3H06
6	FABIAN MARCHESE	METZ	12 OCT	3H06
7	RENZO BERARDINUCCI	METZ	12 OCT	3H07
8	CYRIL DUFRANSE	METZ	12 OCT	3H07
9	CHRISTELLE PIERARD	METZ	12 OCT	3H11
10	MICHEL VERDE	ANNECY	27 AVR	3H12
11	GAETAN CARDELLA	METZ	12 OCT	3H13
12	CHRISTELLE PIERARD	ANNECY	27 AVR	3H17
13	ERIC KOTECKI	METZ	12 OCT	3H17
14	MICHEL VERDE	METZ	12 OCT	3H19
15	FABIAN MARCHESE	ROME	23MAR	3H19
16	OLIVIER MICHEL	ANNECY	27 AVR	3H19
17	FREDERIC RODIA	BUDAPEST	11 OCT	3H36
18	MICHEL BARBUTO	METZ	12 OCT	3H40
19	GAETAN CARDELLA	LILLE-LENS	13 AVR	3H43
20	DIDIER WATTIEZ	METZ	12 OCT	3H47
21	SALVATORE MURATORE	METZ	12 OCT	3H48
22	SEBASTIEN DIEU	METZ	12 OCT	3H52
23	ALAIN LEPAPE	METZ	12 OCT	3H55
24	VERONIQUE LECLERCQ	METZ	12 OCT	3H56
25	EDDY MAHIEU	METZ	12 OCT	3H57
26	ETIENNE CARPENTIER	BELOEIL	11 OCT	3H57
27	MYLENE BOUCQ	METZ	12 OCT	4H02
28	EDDY MOREAU	ROME	23 MAR	4H14
29	SEBASTIEN DIEU	PARIS	06 AVR	4H25
30	JACQUES GODART	METZ	12 OCT	4H39

4. Le billet du Brusseleir …

"La passion s'accroît en raison des obstacles qu'on lui oppose" William Shakespeare

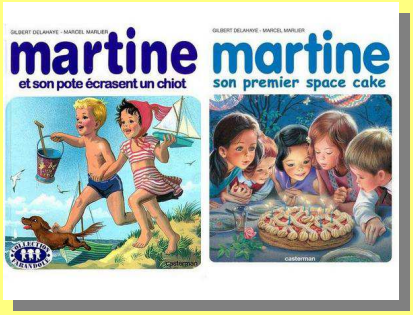
Chers Amis,

Une fois n'est pas coutume, je vais relater cette fois-ci mes impressions à "contre-courant", partager les impressions ressenties de l'autre côté de la barrière nadar lors de notre dernier voyage du club à Metz.

Tout qui lira ces lignes sait combien ce sport peut s'avérer difficile, parfois contraignant. Qui n'a jamais pesté quand il devait se lever très tôt en vacances pour aller "s'entretenir", qui n'a jamais pesté quand il se retrouvait seul dans le noir en plein mois de septembre sous une pluie battante; mais l'exercice était programmé et il fallait bien y aller! Pourquoi y aller, parce qu'il y a cette passion, cette passion qui nous anime tous de l'intérieur, cette flamme qui ne s'éteint pas malgré la vie pas toujours facile: les bobos, la flemme, les contraintes professionnelles sans parler des contraintes familiales.

Et oui, l'entourage familial parlons-en. Je voulais cette fois-ci attirer le focus sur le public qui vient vous soutenir: toutes ces épouses, ces époux, ces amis, ces ados, ces enfants pas du tout avares en encouragements qui vous font tant plaisir. Cette joie, cette fierté, ce sentiment d'allégresse qui vous envahit lorsque vous détournez votre regard de cette foutue ligne bleue quand vous apercevez le public de l'OBJ, on vous sent ému de les voir et ça leur fait chaud dans la carcasse! *"C'est beau"* comme dirait **Alain**!

Mais partager le quotidien d'un marathonien n'a pas toujours été une sinécure… Il faut d'abord accepter de voir le coureur chausser ses baskets cinq voire six fois semaine pendant toute la préparation. Certains dimanches, il part très tôt et revient limite apéro si vous êtes invités quelque part. Il fait une croix sur l'alcool *(ça c'est pas une mauvaise bonne chose pour certains)*, il adopte un régime bien à lui, il ne parle plus que de ça, il lit tout ce qui commence par un **M**, il a peur, il s'angoisse des blessures, … Et vous dans tout cela vous le rassurez, vous êtes fiers de lui et vous racontez ses exploits à toute la famille, aux voisins, aux amis, aux collègues du boulot, bref à tout le monde!



Arrive le grand jour du départ pour Metz. Tous les acteurs sont prêts ainsi que leur suite, les épouses, les époux, les amis, les enfants, le petit chien, … Tout le monde est sur le pont prêt à embarquer pour ce dernier assaut final.

En matière d'accompagnateurs, il y a aussi des catégories. En Champions's League, un certain **Pierre Louvrier** est très bien classé. Il sait comment vivre un marathon de l'intérieur. Il commence par analyser minutieusement le parcours et dirige les novices afin qu'ils puissent voir passer leur poulain plus d'une fois sur le parcours. Dès l'aube, Pierre se lève en même temps que les coureurs, il déjeune très tôt avec eux, partage leurs interrogations, les rassure, estime leur forme et se fait déjà

une petite idée sur leur futur chrono. A Metz, il ira jusqu'à louer un vélo avec **Benoît, Anna, Caroline et Timothée** pour les accompagner un maximum.

Pour certaines épouses, c'est presque devenu une routine. Madame la Présidente est très bien rodée à ce type d'exercice, elle poussera le bouchon jusqu'à faire chambre à part la veille de la course! Savez-vous que le Président s'est payé le luxe d'un coaching personnalisé en la personne de **Pierre Louvrier**… **Dominique (**dame du Pape) a aussi ses habitudes de suiveuse toute comme **Bernadette Muratore**. **Virginia Verde** est désormais une habituée des arrivées de marathons. Pour d'autres, c'est une toute grande première, et le stress est bien présent! Tout le monde aura reconnu **Laurence Mahieu**. Quant à **Sylvie Mahieu**, c'est une deuxième expérience. Mais l'après-course de la première fois s'étant avérée laborieuse, **Sylvie** se sera bien fait du mouron durant cette matinée tout en pensant aux vieux démons d'Amsterdam. Les deux belles sœurs sont côte à côte, et se soutiennent mutuellement! Un autre époux, très cool, confiant, en la personne de **Pascal Cauderlier**, attend sereinement.

Où se placer à la fin du parcours? Quand je rejoins le groupe, il se trouve à la sortie d'un virage à 200 mètres en amont de la ligne d'arrivée. Pour attirer le regard, **Quentin** a suspendu le drapeau de l'OBJ en haut d'un arbre.

Et l'attente commence, on parle, on commente les infos de **Benoît** qui dit que tout s'est très bien passé. Mais notre équipe de cyclistes a du les quitter au 34ème kilomètre pour rejoindre dare-dare la ligne d'arrivée.

Beau petit soleil, ciel bleu, léger vent, fanfare à gogo, et voilà le premier de la course qui arrive… 2h16. **Maryline** se lève et dit au groupe, voilà dans quelques dizaines de minutes, ils sont là! Les appareils photos sont prêts, on scrute les maillots bleus…

Mais qui passera en premier?

Le Président? Un **Renzo** regonflé à bloc qui n'a jamais été aussi affûté? La surprise d'un **Cyril** ascendant? La pugnacité d'un Santo revanchard? **Gaëtan** aura-il encore assez de jus pour faire la différence? Un **Fabian** prêt à en découdre? Bref, les jeux n'ont jamais été aussi ouverts…

Voilà, j'ai vu un premier maillot bleu! Tel un félin, bien dans ses baskets, c'est le banquier bien planqué que personne n'attendait qui passe devant nous en premier. **José**, grand seigneur, boucle en 3:00,02sec. BRAVO l'ami! Quand nous avons vu les larmes de sa dame, nous avons tous été très émus. Dès que José est passé devant nous, elle a couru le long des barrières nadar pour aller le retrouver dans le sas ravito et le prendre dans ses bras, quelle émotion et quelle surprise pour nous pronostiqueurs!

Une épouse de satisfaite et maintenant qui sera le suivant?

Très bonne course pour **Santo**, il passera en 3:02,58sec. Et puis ce sera le tour de Mme la Présidente d'applaudir sa moitié. Presque désolé de ne pouvoir offrir mieux, **Laurent** achève sa course en 3:06,12sec. Sophie sera très fière de **Cyril**, il boucle sa course en compagnie de **Renzo** en 3:07,44sec. **Gaëtan** a encore des chevaux sous le capot 3:13,27sec svp ! Une médaille de plus pour le clan **Verde**: Michel finit en 3h19, 22sec.

Entre temps, notre groupe était très fier d'encourager…

Fabian (3h06), **Christelle** (3H11) et **Eric** (3H17).

Les marathoniens rejoignent le cop improvisé pour encourager les suivants… Nous félicitons **Michel** et **Didier** (3h40) et (3h47). Le premier n'a pu s'empêcher de terminer son périple dans l'exercice de style que nous lui connaissons.

Et les aînés, habitués à ce type d'odyssée?

Bernadette n'aurait jamais osé rater la photo de son chéri. Et oui, malgré une nuit très "disco-agitée", notre ami syndicaliste affiche un honorable chrono de 3h48. Bravo **Salvatore**, une bonne vieille marmite dans laquelle on fait encore de très bonnes soupes!

Toujours pas d'**Alain**, cela devient long et angoissant pour la dame du Pape.

Impossible de ne pas repenser à Echternach. Mais non **Dominique**, ne pense pas à cela, il arrive, il est là, tout fringant, tout à son aise: **Alain Lepape** 3h55.

Pendant des semaines, il a mangé Marathon, il a bu Marathon, il a dormi Marathon, il a … Marathon *(what did you expect ???)* et oui tel un Standarman regingué qui va disputer les playoffs: Monsieur **Eddy Mahieu** passe la ligne sous la barre des 4 heures (3h57).

Heureusement qu'il était là ce valeureux époux pour réconforter sa princesse un peu déçue, bravo **Mylène**, tu l'as fait: 4h02.

Le public grossit de plus en plus pour encourager les copains avec une mention spéciale pour **Sébastien** (3h52), **Véronique** (3h56) et **Jacques** (4h39).

Chers Marathoniens, merci pour ces émotions et encore bravo à tous pour vos efforts. Par ces quelques lignes, j'ai voulu rendre hommage à toutes ces personnes qui vous accompagnent et vous soutiennent dans cette magnifique passion, merci à vous!

Le Brusseleir

Daniel Palumbieri

5. Soignons-nous ….

Petit rappel à nos nouveaux OBJiens…

Pour éviter les blessures tout n'est pas si simple car, nous réagissons tous différemment face aux entraînements mais il y a quelques petites règles élémentaires.

Surtout ne pas croire que plus on va vite et plus on ira vite. C'est faux, beaucoup de blessures de courses sont le résultat du surentraînement : Trop d'intensité, trop de kilomètres, trop tôt.
Se préparer à fournir un effort c'est-à-dire adapter son alimentation par rapport à son entraînement.

Et par-dessus tout, mettre en œuvre sa récupération dès la fin de l'entraînement. *(Par des étirements légers et une alimentation adaptée.)*

Choisissez des chaussures adaptées à vos besoins. *(Ne courez pas avec des trails sur la route, ne courez pas tous les jours avec des chaussures prévues pour un entraînement semaine.)*

N'oubliez pas que des chaussures ont une durée de vie limitée qui dépend énormément des marques et de la qualité de la chaussure. *(Le prix n'est pas un indicateur de choix.)*

Si vous avez un problème biomécanique avec vos pieds, allez voir un spécialiste.

Soignez votre équilibre. Les blessures peuvent surgir lorsque vous prenez trop d'attention à des muscles en oubliant les autres. *(Par exemple : les blessures au genou se produisent parfois car la course renforce le dos de vos jambes plus que l'avant de vos jambes. Vos quadriceps relativement faibles ne sont pas assez forts pour soutenir votre rotule qui se déplace et provoque des douleurs.)*

En course à pied il faut être patient et la blessure, si elle arrive, fait partie intégrante des aléas de notre sport. Courir n'est pas sans danger physique, il faut le savoir et s'y préparer.

Raphael Sarnelli

6. Rions un peu

par **Thierry Laester**

On ne dit pas …… suite …

On ne dit pas **"un balcon"** mais **"une soirée nulle"**
On ne dit pas **"un pinailleur"** mais **"un mari infidèle"**
On ne dit pas **"je suis très sain"** mais **"j'aime les gros nichons"**
On ne dit pas **"Richelieu"** mais **"sympa la baraque"**
On ne dit pas **"acide aminé"** mais **"l'ecstasy du chat"**
On ne dit pas **"je pagaie"** mais **"je ne suis pas homo"**
On ne dit pas **"la bonne paella"** mais **"la femme de ménage est en vacances"**
On ne dit pas **"Monténégro"**, mais **"après vous, monsieur l'ambassadeur"**
On ne dit pas **"javelliser"**, mais **"j'ai lu"**
On ne dit pas **"un poussin"**, mais **"un pou en bonne santé"**
On ne dit pas **"un poulet"**, mais **"un vilain pou"**
On ne dit pas **"hercule"**, mais **"elle avance"**
On ne dit pas **"un enfoiré"** mais **"une année de perdue"**
On ne dit pas **"l'idole des jeunes"** mais **"johnny casse la croûte"**
On ne dit pas **"faire des vendanges"** mais **" péter comme un dieu"**
On ne dit pas **"cd rom"** mais **"ce sont des gens du voyage"**
On ne dit pas **"il a un cerf-volant"** mais **"il est long à la détente"**
On ne dit pas **"j'ai un perroquet"** mais **"mon papa est d'accord"**
On ne dit pas **"une calabraise"** mais **"une qui a le feu au cul"**
On ne dit pas **"n'importe quoi"** mais **"que porte le nain"**
On ne dit pas **"le gospel"** mais **"l'enfant a un coup de soleil"**
On ne dit pas **"dégâts des eaux"**, mais **"des marins"**

Olympique Blaugies Jogging

Nous sommes toujours à l'écoute de vos remarques ou suggestions. (même si on s'en fout)

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur, nous voulons œuvrer pour le respect des libertés démocratiques, pour les défavorisés et pour les malades; Ceux qui, aujourd'hui atteints dans leur corps ou dans leur psychique, n'ont plus la chance de pouvoir nous accompagner sur les routes de Blaugies et d'ailleurs. »

Composition du Comité de l'Olympique Blaugies Jogging

Président : Laurent DENGHIEN Tel : (+32) 65 65.95.89
& relation Communale et avec les médias

Président d'Honneur : Jules DE POORTERE

Présidente d'Honneur : Michèle COLMANT-BELENGER

Vice Président : Olivier MICHEL
& Secrétaire Adjoint

Trésorier : André DUPONT

Responsables Challenge: Christelle PIERARD & Philippe CONTINO
& Voyage du Club

Secrétaire : Santo GIUNTA
& Représentant OBJ au Défi 13

Trésorier Adjoint : José MAHIEU
& Responsable livret publicitaire

Achats, Equipement, ... : Christelle PIERARD

Membres Hors Comité

Informatique, Site & Classement Pierre FOULART

Commissaire aux Comptes : Bertrand STEENHAUT

Lettre des Membres : Thierry LAESTER

Matériel & Buvette DS : Michel PLAISANT

Assistances diverses : Bernard RICHARD & Alain LEPAPE

Technique & Logistique : Thierry GASTOUT & Christophe WATTIEZ

& Tous les autres coureurs et membres bénévoles qui nous aident ponctuellement dans diverses tâches et que nous remercions sincèrement pour leur aide.