N° 32 – Septembre 2004

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

COURRIER

Internet
http://www.obj.be

E_mail
contact@obj.be
president@obj.be

Le Mot du Président

O.B.J.

C'est la rentrée … pour tout le monde; ce mardi 31 Août, plus de 20 coureurs du club se retrouvaient à l'entraînement. Chacun y allait de ses souvenirs de vacances : bronzette…, gonflante, prise de poids, chaleur, grisaille, marche intensive, tout cela, dans un chahut indescriptible !

Heureusement, le général LELEUX remit de l'ordre… dans les rangs. Un chose certaine, chaque coureur a bien profité de ses vacances pour revenir en pleine forme pour attaquer une 2ème partie de saison très, très remplie.

Pour beaucoup, le challenge Défi13 occupe tous les esprits. Quel succès pour ce challenge, preuve que les coureurs régionaux attendaient cela depuis longtemps. Il reste 6 courses sur les 18 proposées mais, vous l'aurez noté, 5 challenges, … donc … à vos calculatrices !

Et parmi ces courses, notre Jogging du Cœur, que nous réussirons tous ensemble. Rien de changé : livret publicitaire, présence aux courses précédentes avec distribution de folders, mobilisation durant le week-end du 13-14 novembre, D'avance MERCI.

Pas de concurrence française, ni de l'ACRHO pour notre jogging, profitons-en. Et si nous avons placé dans notre challenge club Ath (29 octobre) et Kain (11 novembre) juste ant notre course, ce n'est pas un hasard.

perlant challenge, l'infatigable (sauf le 15 août) Didier

(Suite en page 2)

Fière allure … avant la buvette

Déjà la rentrée, le reprise et l'entame de la deuxième partie de la saison course, bien remplie à L'obj avec notre incontournable 'Jogging du coeur' de novembre. Comme toujours, nous ferons plus appel à vos bras qu'à vos jambes afin que le niveau de qualité de notre organisation se maintienne, au minimum, mieux, augmente encore. Et pour cela en plus des bras, nous sollicitons vos têtes ! Si vous avez des idées, des suggestions pour améliorer, changer, innover, etc. n'hésitez pas à nous en faire profiter. D'avance merci, Le Comité

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
Le résumé des courses	3
Le texte de ...	4
Histoire d'en rire	5
Le challenge 2004	6
Le Jogging du CŒUR 2005	8
Les bonnes adresses	11

Le mot du Président

trône en tête de notre challenge mais aussi de Défi13, BRAVO !

Déception, avec l'annulation de l'Ekiden, nous avions formé 6 équipes, nous avons raté un super moment club. Elle sera remplacée par Havré, 1ére course du challenge Défi13 2005 et jour de la remise des prix du Défi13 2004.

D'ici, la fin de l'année, je vous souhaite beaucoup de bons moments après course et de belles empoignades en course !

Alain

Résumé de Courses

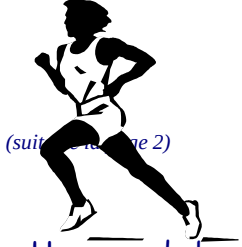
Lombise : les parcs en ballade

Peut-être que les 5 parcs traversés sont en ballade mais pour la majorité des coureurs qui les ont traversé, pouvait-on dire qu'ils se baladent ? Un course agréable, qui a du charme, ne serait-ce que par l'ambiance et le cadre, un marché artisanal autour du départ, de beaux châteaux traversés tout au long des 14km d'un parcours varié, des spectateurs sympas et inconnus qui vous encouragent personnellement, … bravo à celui qui a eu la bonne idée de mettre nos prénoms sur le maillot, ça se voit, ça se lit, ça se crie.

Le film de la course, un temps chaud, 501 arrivés dont 18 maillots jaunes et bleus à damiers pour cette course très populaire, prisée et relevée avec par exemple la participation de C Lallemand.
Didier, premier représentant de l'Obj termine 12ème en 49mn43s (une moyenne de 3mn33s au km), juste devant José 14ème. Bravo à Christelle, notre seule représentante féminine, à Gaetan, Philippe, Alain, Toni, Salvatore, Yves, Gérard, Alain L, André, Arturo, Alain R, Kamal, Pierre, Selvino, Gérard et Christophe.

Vacresse : le 18ème (XVIII) du nom, 12km120m en 3 tours

Bien chaud ce 1 Août, pas doux pour nous .. courous. Heureusement que la grisette fraise des bois a été inventée … à l'arrivée.
Organisation de maître sous le contrôle de Christian Beau qui sait ce que courir et organiser veut dire. Un parking facile et proche grâce à une prairie, réquisitionnée pour l'occasion.
228 arrivés et toujours Didier, premier Obéjien sur nos 16 participants, se classe 10ème en 44'25.



(suite de la page 2)

Eugies : les 10 miles de Frameries plus de 16km le 15 Août

Une grande brocante dans les rues et donc un parking pas évident, sauf pour c

Un temps très chaud, comme chaque année et normal en définitive pour un mi-août et des organisateurs prévoyants et généreux quand au nombre de ravitaillements, d'ailleurs très appréciés le long du parcours. Une organisation très bien ficelée avec un soutien important de l'administration communale et dans laquelle la nouvelle échevine des sports s'implique très fort, des bénévoles, comme Jacques Bastien, qui savent ce que courir veut dire, etc.

18 Objiens au départ et à l'arrivée, saluons le retour ou la présence de Bruno, Bernard, Vincent, Frédéric et Carlo.

De nouveau Didier au hit du club, tout le classement avec des photos sur le site défi13 (www.defi13.be).

Blaugies : 1ére corrida Blidégarienne, le samedi 28 août

61 coureurs sur ce 7,4km dont 23 Obéjiens, pour une première ce n'est pas mal, d'autant que pour le comité c'était un galop d'essai au niveau de l'organisation. Essai concluant et qui pourrait être bien transformé à l'avenir.

Le temps fut de la fête, Quant à la course peu de chose à dire sinon qu'elle fut plutôt une occasion de se retrouver après ... avec de la grisette des bois pas trop grisante et qui se boit bien, des cochons à la broche succulents que les Obelixjiens ont dévoré avec autant de plaisir, sinon plus, que les kms avalés quelques heures avant. Un souvenir de plus, un bon souvenir.

Saint-Aybert (France) : le vendredi 23 juillet à 20h

Temps très agréable pour cette course sans difficulté au plateau très relevé. Belles 8éme et 10éme places pour José et Didier. Retour de vacances et après DM festival, temps moyens pour Laurent, Pierre et Blaise.

Par contre, superbes courses pour Philippe et Gérard, chaussé tel un 'puma j ain', ok !, à quand la perruque rasta ?

Course light pour les deux Alain, Daniel Goffette, André et Yves Waroquie

Une soirée agréable, bien qu'un peu serrée, agrémentée par le cake de Chant la tente de Laurent (bien utile vu l'heure tardive)

Un jour, un vieux professeur de l'Université fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour "passer sa matière".

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit: "Nous allons réaliser une expérience". De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Masson d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda: "Est-ce que ce pot est plein?".
Tous répondirent: "Oui".

Il attendit quelques secondes et ajouta: "Vraiment?". Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.
Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda: "Est-ce que ce pot est plein?". Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit: "Probablement pas!". "Bien!" répondit le vieux prof.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.
Encore une fois, il demanda: "Est-ce que ce pot est plein?".
Cette fois, sans hésiter et en choeur, les brillants élèves répondirent:
"Non!". "Bien!" répondit le vieux prof.

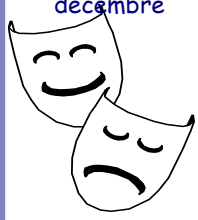
Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda:
"Quelle grande vérité nous démontre cette expérience?"
Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit: "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire".
"Non" répondit le vieux prof. "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante: si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite".

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos. Le vieux prof leur dit alors: "Quels sont les gros cailloux dans votre vie?"
"Votre santé?" ,"Votre famille?,"Vos ami(e)s?", "Réaliser vos rêves?", "Faire ce que vous aimez?", "Apprendre?" , "Défendre une cause?", "Relaxer?" , "Prendre le temps...?", "Ou... toute autre chose?".

"Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir...sa vie. Si on donne priorité aux pécadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de pécadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question: "Quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie?" Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)". D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Le challenge 2004.... Il reste :

Date	Heure	Lieu	Nom	Km	Organisation	Tarif
Sam 18 Septembre	15h	Roisin	Mémorial Mathieu Dessort	10km	Hauts Pays	
Sam 9 Octobre	**15h**	**Erquennes**	**La Transfontalière**	**12,5km**	**VACHON**	
Ven 29 Octobre	20h	Ath	Corrida	9km800	CPH	
Jeu 11 Novembre	10H	Kain		13km	ACRHO	
Dim 5 Décembre	10h	Quiévrain	La Quiévrainoise	5-10Miles		
Ven 10 décembre	19h30	Binche	Course des remparts	6,7km		



Histoire d'en rire

Soeur Marie, mieux connue comme Soeur-Mathématiques (SM), et Soeur Laure, mieux connue comme Soeur-Logique (SL), rentrent le soir après une journée de vente de gâteaux

SL : Tu as remarqué qu'un type nous suit depuis 10 minutes ?

SM : Oui, je me demande ce qu'il veut

SL : C'est logique, il veut nous violer

SM : Quelle horreur, et en plus dans 3'47 il va nous rattraper, que faire?

SL : Logique, il faut marcher plus vite ... Et elles accélèrent un peu pour semer le salaud

SM : Ca ne sert à rien

SL : Normal, c'est logique lui aussi il a accéléré

SM : Que faire, dans 1'13 il va nous rattrapper ?

SL : Bon, logiquement si on se sépare il aura un problème

... Et elles se séparent ... Soeur-Mathématiques à droite, Soeur-Logique à gauche ... L'obsédé décide de suivre SL à gauche et SM rentre au couvent et attend avec impatience l'arrivée de sa collègue ... Quand finalement Soeur-Logique rentre aussi, elle est assaillie par les questions

SM : Dieu soir loué ... que s'est-il passé ?

SL : Eh bien, logiquement le type a du faire un choix et il m'a suivi

SM : Et puis ... ?

SL : Je ne pouvais rien faire d'autre que courir le plus vite possible...

SM : Et Lui ...

SL : Logiquement il s'est aussi mis à courir

SM : Mais encore

SL : C'est logique qu'un homme court plus vite qu'une nonne ... et il m'a rattrapée !

SM : Dieu du ciel, et ensuite ...

SL : J'ai fait la chose la plus logique, ... j'ai soulevé ma jupe

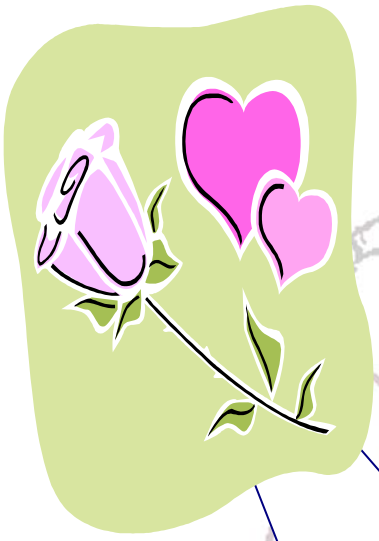
SM : ... oh, ma soeur ... et lui ?

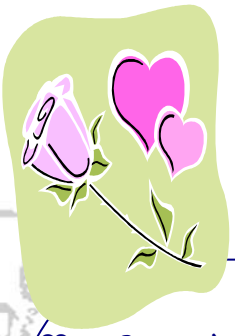
SL : Sa réaction fut logique, il a baissé son pantalon

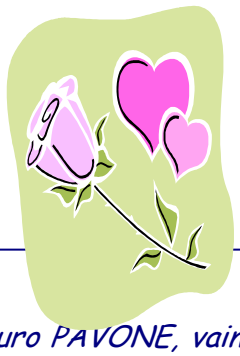
SM : Horreur ... et ensuite

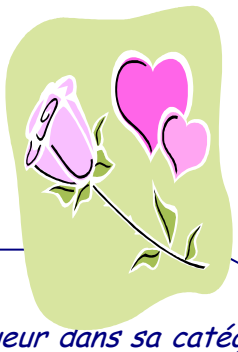
SL : Bien, c'est logique ! ... Une soeur avec la jupe en haut réussit sans problèmes à semer un gars avec les pantalons aux chevilles ...

... que tous ceux qui espéraient une histoire de fesses récitent trois "Je vous salue Marie".

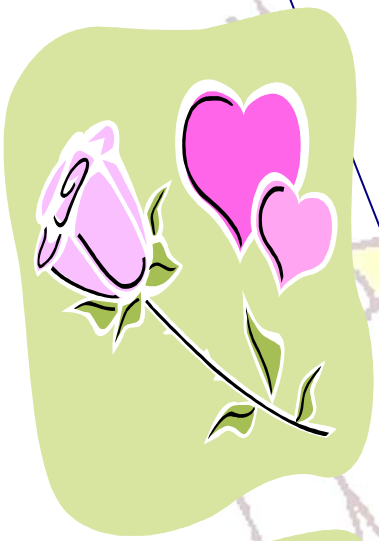


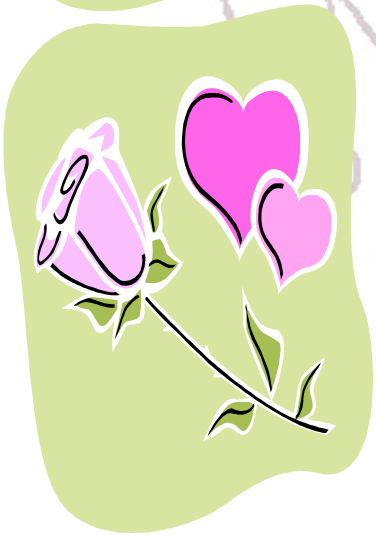






- *Bravo à Arturo PAVONE, vainqueur dans sa catégorie VH4 en 2h01'24 " au dernier Marjevols-Mende, un semi-marathon avec passage de 2 cols dont le Goudard à 1024m*
- *Prompt rétablissement à*
  - *Patrick Trévisan, récemment opéré au ménisque.*
  - *Renzo, débarrassé de cette douleur à la hanche*
  - *André Libiez, trop longtemps absent du à son diabète.*
  - *Michel Screve, obligé de 'supporter' son épouse.*
  - *Timothy Leleux, tracassé par son genou .. Ou son père ?*
  - *Igor Thierry, toujours en difficulté avec son dos et*
  - *Bien sûr, Robert Cornu, toujours en convalescence à Ostende, on ne t'oublie pas !*
- *Saluons avec grand plaisir les retours au premier plan de*
  - *Claude Deroux*
  - *et de Toni , déjà fin prêts pour un marathon.,*
  - *ainsi que celui d'André Lemaire, qui va délaisser son VTT, jusqu'à la fin de l'année, pour grossir les rangs de l'OBJ.*
- *Une pensée pour Gaetan dont le papa ainsi que sa belle-mère ont des gros soucis de santé.*





Info de dernières minutes

- Barbecue, journée familiale et sportive du club le samedi 18 (et non le 25 comme annoncé plus tôt) septembre à partir de 18h30 (après la course de Roisin)
- Date limite pour rentrer les publicités pour le livret du Jogging du Cœur : LE 5 OCTOBRE 2004
- Tout sur le jogging du Cœur dans les pages qui suivent :
  - Mobilisation générale — bulletin de participation
  - Attestation fiscale pour les sponsors en annexe
  - Pré-inscription avant le 7 Novembre
  - 1€ sur les inscriptions sera versé à une bonne oeuvre

MOBILISATION GENERALE

Le samedi 13 novembre 2004 à 15h, aura lieu notre 21ème jogging du Cœur à Blaugies.

Vous devez être **TOUS** présents pour aider à préparer cet événement pour qu'il soit une réussite. Cette année, encore, trois Courses au programmes.

SANS VOTRE COUP DE MAIN, SANS VOTRE AIDE, MÊME PENDANT 1 À 2 HEURES SEULEMENT, LE COMITÉ NE PEUT MENER À BIEN TOUS LES PRÉPARATIFS.

Rendez vous ! nous vous attendons **IMPERATIVEMENT** , nous avons besoin de vous et de vos épouses si elles veulent aider pour :

- Monter les douches
- Préparer les classes (vestiaires, inscriptions)
- Préparer la salle "Chez Nous"
- Préparer le repas Spaghetti
- Flécher le parcours
- faire le signaleur
- s'occuper du ravitaillement
- s'occuper de la course des jeunes et/ou du 7km
- aider aux inscriptions et à l'arrivée d'une course
- faire l'accueil presse
- aider au bar (caisse, tickets ...vente de pistolets, tartes), remise des prix, cadeaux
- remettre en ordre les classes, la salle le dimanche, démonter les douches, etc...
- ..... nourriture, spaghetti, sécurité, etc ….

Il faut savoir que du vendredi soir au dimanche midi, nous avons plus de 100 postes à pouvoir sans compter les 20 signaleurs nécessaires sur le parcours. Heureusement, certains postes sont de courte durée (1h parfois) et un bénévole peut s'occuper de plusieurs postes dans la journée

Pour aider Alain et le comité à organiser ce chantier, compléter le bulletin aux pages suivantes et remettez-le-lui le plus tôt possible.

Les différents postes avec les plages horaires sont repris. Il suffit de mettre votre nom à coté du poste ou des postes que vous aimeriez occuper

Comme d'habitude aussi, nous insistons pour que vous réalisiez des publicités pour le livret. Pour votre information, sachez que C'EST LA PRINCIPALE RENTRÉE D'ARGENT POUR FINANCER LE JOGGING et que sans celle-ci, l'épreuve ne pourrait avoir lieu.

1 encart d'1/4 page coûte 25

1 encart d'1/2 page coûte 50 .

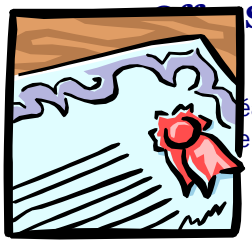
1 encart d' 1 page coûte 75 .

Le commerçant reçoit une attestation fiscale (un modèle est joint en annexe) et si vous réalisez pour 200 , votre inscription 2005 à l'O.B.J. sera gratuite.

Alors, reste à chercher un peu, et, vous trouverez vite plusieurs commerçants, chez qui vous êtes client, à qui vous pouvez en parler.

Délai ultime pour rentrer vos publicités : le 5 octobre 2004

Offre Spéciale



Offre Spéciale

éalisez pour 200€, votre inscription 2005 à
era gratuite.

erci d'avance pour votre aide, quoique vous
ssiez, votre aide est appréciée, utile, et surtout
cessaire.

Alain

Aide/Participation à préparer le 21ème Jogging du Cœur

A compléter et remettre à **Alain** au plus tôt (max **mi-octobre)**

Inscrivez votre nom dans la ou les cases blanches (ce sont les postes à pourvoir) ou en face de X ? Si vous voulez être responsable d'une tâche (les prénoms soulignés sont les responsables déjà désignés)

Planning des postes

Vendredi

De 15h a 17h	*Fléchage du Parcours*	**De 17h a 19h**	*Salle à préparer*	*Spaghetti à préparer*	*Brasseur*	*Exposition vernissage*
					X?	
	X?		X?			
				X?		X?

Samedi

De 8 a 12h	*Salle à préparer*	*Piquets-Km-Circuit*	*Classes*	*Chargement Depoortere*	*Douches*	*Auvent*
		X ?				
			X?	X?		
					X?	X ?
	X?					

De 13 a 15h	*Inscriptions*	*Accueil / Presse*	**De 14h30 a 16h-17h**	*Animation micro*	*Départs et arrivees 4Km-*	*Buvette joncquois*
		X?		X?		
		informatique		*signaleurs*		X?
		Pierre		X?		
	Pierre					
					Pierre (et hors chrono officiel)	

Planning des postes (suite)

Samedi

De 15h a 16h30	*Ravitail. Moneuse*	De 15h30 à 18h	*Résultats*	De 15H45 a ….	*Bar Salle*	*Ticket Boissons*
	X ?					X?
	Ravitail. course					*Stand Nourrit/souvenir*
			Pierre		X?	
	X?					X?

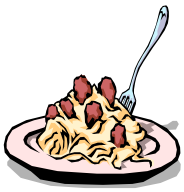
De 16h15 a …	*Bar Salle (renfort)*	De 17h a 19h	*Bassin-douche-demontage*	Entre 17h et …	*Tombola Express*	*Remise des Prix*
						X?
					X?	*Tirage Tombola*
				Après 18h	*Spaghetti*	
						X?
			X?			
	X?					
					X?	

Dimanche

De 9 a 12h	*Nettoyer la salle et les classes*		
	X?		

Et si finalement, vous voulez aider à autre chose, indiquez ci-dessous votre proposition :

Nom : _____ Prénom : _____ je me propose pour :



Et pour terminer en beauté la soirée, je participe au spaghetti : OUI—NON (barrer la mention inutile)

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre coeur, nous voulons oeuvrer 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. »

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

Rue du Sas, 35
B-7350 Saint Ghislain
(BELGIQUE)

Internet : http://www.obj.be

E_mail: contact@obj.be ou president@obj.be

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

Ð □ □ Ñ

Compte Banque : 068-2066631-73

Composition du Comité de l'Olympique Blaugies Jogging

Président	: Alain LEPAPE	Tel : (+32) 65 78.73.82
Président d'Honneur	: Jules DE POORTERE	
Présidente d'Honneur	: Michéle COLMANT-BELENGER	
Vice-Président	Laurent DENGHIEN	Tel : (+32) 65 65.95.89
Secrétaire	Bernard RICHARD	Tel : (+32) 65 65.09.28
Trésorier	André DUPONT	Tel : (+32) 0477 541.410
Membres	Gaëtan CARDELLA	Philippe COLMANT
	Valentin COULONVAL	Marcel DUCOBU
	Pierre FOULART	Thierry LAESTER
	Michel PLAISANT	

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

Etiquette adresse du membre

Pour conclure/Agenda

Dans le prochain numéro :

- Les résumés des courses
- Le challenge 2004
- les nouvelles du club et des membres
- Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- … vos articles

Bonnes reprise à Tous et toutes

POUR RAPPEL, LES ENTRAÎNEMENTS DU JEUDI :

- Septembre : Roisin
- Octobre : Saint-Ghislain (Grand-Place)
- Novembre : Dour (Place verte)
- Décembre : Grand Hornu

LES PROCHAINES REUNIONS DU COMITÉ

Le lundi 4 octobre 2004 à 19h30 au Rat d'eau à Erquennes

Agenda : challenge 2004, jogging du cœur, .. divers.

(les séances sont ouvertes à tous les membres et une visite de votre part toujours la bienvenue)

Imprimé sur papier recyclé par souci et respect pour notre environnement