N° 42 – Décembre 2006

O.B.J.

*« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »*

# Le Mot du Président

O.B.J.

## Le MERCI du président

Avec près de 500 inscrits et 480 classés, notre jogging du cœur fut une belle réussite rehaussée par un temps superbe qui nous accompagna toute la journée.

En disant "notre jogging" j'insiste car ce succès de coureurs nous revient à tous.

C'est notre présence, durant toute l'année, aux courses régionales et même plus éloignées. C'est notre mobilisation durant les 3 jours de la course, de la réception du brasseur avec la mise en place de la salle, le vendredi, jusqu'au nettoyage, le dimanche matin.

Tous les coureurs sont conscients que pour assumer un tel évènement, chacun doit y mettre du sien ; c'est la plus belle vitrine du club… que NOTRE jogging !

Je remercie les distributeurs de livres publicitaires, les monteurs de douche, de chapiteaux, les responsables parcours, les signaleurs, les chronométreurs, le présentateur, les préposés aux inscriptions, les barmans, les ravitailleurs, l'équipe "arrivée", les "caissières", les vendeurs de tickets "Tombola express", les serveurs et les animateurs de la remise des prix. Pour beaucoup, il s'agit de coureurs et de leurs épouses qui, tout naturellement, aide leur club pour leur course. Mais pour certains, leur

# COURRIER

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

Internet
http://www.obj.be

E_mail
contact@obj.be
president@obj.be

## Bonnes Fêtes

Fin 2006, nous y voilà, et quelques jours de repos et de fêtes qui s'annoncent. Période de bilan aussi et de résolutions/projets. Le comité en a et le travail ne manquera pas en 2007.

Après le succès de l'opération Camp Valentine (20.321,16€ récoltés), un jogging du cœur réussi, le comité se replonge dans ses activités courantes et nécessaires pour la santé et la pérennité du club : le challenge 2007 et la sélection des courses, le cadeau challenge 2006, le banquet, le voyage du club, etc …etc.. mais aussi vous propose et/ou réfléchit à des nouveautés pour 2007 : un test à l'effort dans un laboratoire spécialisé, des articles santé, un voyage à Caen, un catalogue décrivant en détails les activités 'jogging du Cœur' associé à un plan d'amélioration de qualité, etc, etc..

Vous vivrez tout cela avec nous … mais avant n'oubliez pas de renouveler votre inscription et "plus mieux encore" de parrainer/recruter de nouveaux membres

**Dans ce numéro :**

| | |
|---|---|
| Le Mot du Président | 1 |
| Le texte de …. | 3 |
| Résumé des courses | 4 |
| Dernières informations | 6 |
| Challenge 2007 | 7 |
| Santé et course à pied | 8 |
| Les bonnes adresses | 10 |

Editeur (IR)Responsable : le Comité de l'Olympique Blaugies Jogging

# Le Mot du Président .....

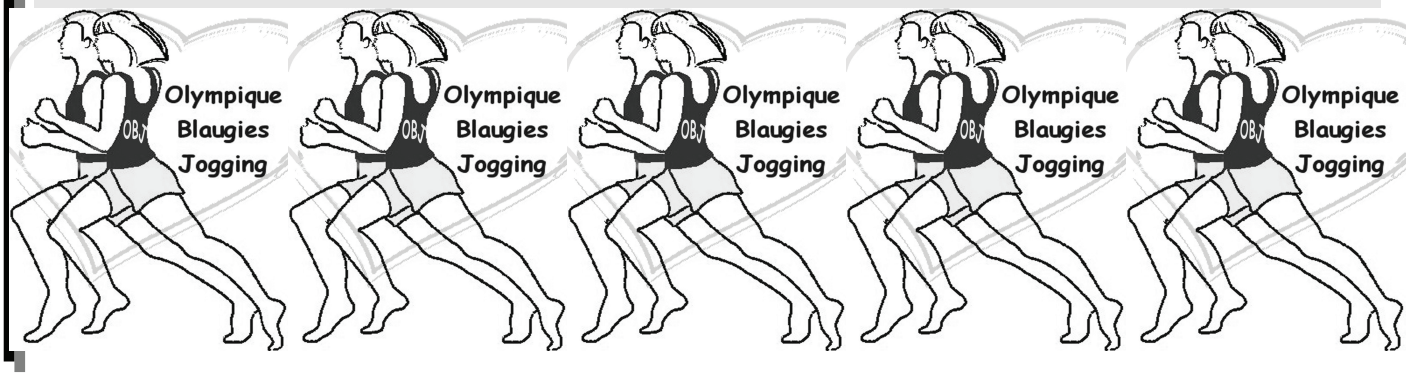
dévouement est d'autant plus beau qu'ils ne sont pas ou plus coureurs. Mais je sais que notre jogging garde une place spéciale dans leur cœur !

Je pense à Michèle et Philippe Colmant, Jean-Pierre Frappart, Guy Ballez, Marcel Ducobu, Olivier Cornu, Nathalie, Pascal et Francis sans oublier les nombreux vététistes et motards Dour-Sports et pour terminer, Dominique et Maria, nos amis français devenus amoureux de notre jogging et de sa 3ème mi-temps qui, il est vrai, est de plus en plus appréciée (plus de 150 spaghettis), super soirée, super ambiance. Rendez-vous le 17 novembre 2007.

D'ici là, la vie du club continue avec ses nombreux moments forts, prenez date du banquet annuel avec remise des prix du challenge 2006 : le samedi 17 février à la salle "Le Ripaillons" Petit-Dour (voir feuille ci-jointe). Un voyage "amitié franco-belge" le week-end du 09 et 10 juin pour le marathon de Caen mais rassurez-vous, un 10km et un semi sont également organisés. Ce sera surtout l'occasion d'aller rendre visite à Jo & Popol, préparons-nous à une belle petite réception, je me suis laissé dire qu'un coureur avait son anniversaire le 10 juin. Conscient du coût (trajet, 1 nuit d'hôtel) et de la date (examens) le comité ne considère pas ce voyage comme celui du club. Un voyage club d'une journée sera organisé, à une date à préciser (on attend vos propositions).

D'ici là, je vous souhaite de belles et joyeuses fêtes de fin d'année et que 2007 vous garde en bonne santé ainsi que vos proches. A ce sujet, je vous propose en ce mois de janvier, un test à l'effort à Saint-Ghislain, ce qui nous permettra de recevoir un certificat médical bien utile pour courir en France et en bonne santé ! N'hésitez pas à me contacter, si vous êtes intéressés (possibilité de réserver un ou plusieurs samedis).

Alain



# Le texte de .....

*Trop fort !!!!*

*Histoire incroyable !*

*Michael Cooper, Australien d'une vingtaine d'années avait fait dans les années 80, un voyage au Kenya à la fin de ses études. Lors d'un safari, alors qu'il s'était éloigné de son groupe au moment d'un arrêt, il se trouva face à face avec un éléphanteau qui semblait blessé à sa patte avant gauche qu'il maintenait levée. Cooper réalisait que l'animal pourrait le charger, mais comme il ne semblait pas agressif, il s'en est approché prudemment et il a pu constater qu'en effet, l'éléphanteau avait une énorme écharde plantée à la base de sa patte. Très calmement, Cooper a posé un genou à terre et à l'aide de son couteau, a retiré l'écharde de la patte. Dès que l'animal a été soigné, il a pu reposer sa patte au sol, il a longuement regardé Cooper, puis il a barri bruyamment et s'en est allé.*

*Jamais, Cooper ne s'est senti menacé par l'éléphanteau et il a conservé toute sa vie le souvenir magique de ce moment rare.*

*Presque 20 ans plus tard, Cooper s'est rendu avec son fils agé de 11 ans, à un zoo de la banlieue de Sidney. Lorsqu'ils sont passés tous les deux devant l'enclos des éléphants, l'un des éléphants s'est brusquement mis à taper le sol avec sa patte avant gauche. Cooper s'est mis à douter, pouvait-il s'agir du même éléphant que celui qu'il avait soigné 20 ans auparavant ? Il s'approcha un peu plus de l'enclos, et l'animal continuait de frapper le sol de plus belle. Alors, Cooper enjamba le mur d'enceinte et se dirigea vers l'éléphant. Ce dernier le souleva en l'attrapant par la taille avec sa trompe, ensuite il le fracassa contre le mur.*

*…… Ce ne devait pas être le même éléphant…*

*Elephant ….. De Laurent … no comment……*

*Vive la rime*

# Résumé de Courses

## La corrida blidégarienne

Quel beau tir groupé du club avec 31 partants sur les 73 participants. Malheureusement, votre reporter favori était en train de se dorer la pilule en Tunisie. Mais, comme tous les bons journalistes, j'ai suivi la course en direct, par GSM et j'ai comme cela pu juger du souffle des arrivants. J'avais alors une idée précise de l'état de forme de chacun à la fin des vacances scolaires. L'allure de Thimotée laissait à désirer, mais on l'a beaucoup vu cet été en vadrouille, au Doudou, à la ducasse d'Autreppe… Certains même pensaient qu'il avait repris le Copenhague à Mons, tellement on l'y a vu. Notons aussi que notre président n'arrive pas à passer sous cette barre des 4min10. Il faut t'entraîner, courage Alain. Evidemment l'absence de Mr Denghien qui semble t'il traîne la jambe. Et finalement, le beau résultat d'un ex futur membre du club, Nicolas Rigaux qui s'est dirigé vers un sport dans lequel il espère décrocher quelques médailles, la drague.

## Roisin

Didier et José toujours dans le même ordre pour cette très belle course au parcours bien dessiné. Derrière, Pierre Louvrier et Vincent Cougneau sont pareils à eux mêmes et réalisent une fort belle course. Bernard, tel un métronome reste fidèle à ses 4min au km. René était un peu moins en jambes que d'habitude. 38 participants du club, c'est exceptionnel, cette mobilisation. Je signale encore les 42 minutes de Thimotée, mais on sait pourquoi. Je félicite spécialement tous les participants de notre club qui sont au delà des 50min, c-à-d Stéphane Pochez, Claude Deroux, Jean Delplan, Salvatore Muratore, Pierrre Foulart, Jean claude Colmant, André Lemaire, Gérard Mahieu, Caroline Bureau, Pierre Lestrade et Jean françois Leemans car c'est vous qui faites la force de notre club.

## La Ronquiéroise

Voilà une demi – heure que je cherche dans tous les sens sur internet, et pas moyen d'arriver à obtenir le classement de cette course. Ceci dit, le site d'Oxy2000 est très mal fait. Tous ceux qui sont allés à Ronquière ont le mérite de s'être déplacés mais si certains ont fait une performance en espérant entrer dans les annales du journal du club, ben c'est raté.

## La transfrontalière des chapelles

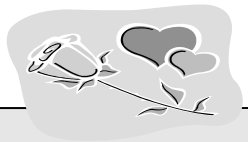
35 membres du club au départ de la course, les positions ne changent pas comme si les places étaient attribuées, aucunes surprises,

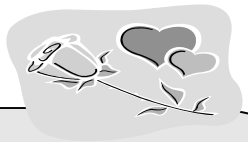
## GP Marcel Desnos

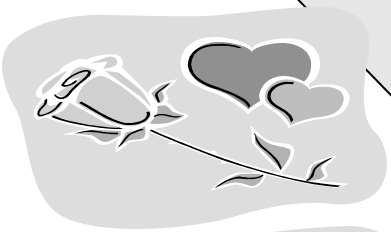
Je n'ai pas pu récolter d'infos là-dessus non plus, là aussi, le site est très très mauvais et les résultats, je ne les trouve pas. C'est peut-être l'occasion de raconter l'histoire de Laurent D'enghien qui est allé au Japon avec toute sa famille l'été dernier. Ils ont pris le train à Mons en demandant 4 tickets pour Tokyo, ( Laurent a 2 enfants). Le guichetier lui répondit alors, « je vais toujours vous faire Charleroi, vous prendrez la correspondance ». Ok disti, à Charleroi, il demande 4 tickets pour Tokyo et le type lui dit « pouuuh, je vais toujours te faire Liège, tu prendras la correspondance hein m'fie ». C'est un Laurent déconfit qui à Liège obtint 4 tickets pour Cologne. A Cologne, usé, notre Laurent intervint comme ceci : « allooo meine grösse camarade, ich wolle 4 billeten fur Tokyo ». Arso disti el gaillard à Cologne, che geben sie 4 billeten fur Munchen ». Beaucoup plus tard, notre Laurent et sa famille sont arrivés à Tokyo sur les rotules, (déjà qu'il ne court plus depuis des mois dans son club adoré). Enfin, ils ont passé de superbes vacances, les photos sont disponibles sur « Tokyogirlsinlove.com ». Et puis, vint le jour du retour et là, il demanda à la gare de Tokyo sans y croire 4 tickets de train pour la Belgique, et le guichetier lui rétorqua « où en Belgique ? » Ce à quoi il répondit, ben à Estinnes, j'ai une course de prévue avec l'OBJ, et le guichetier japonais lui demanda alors « Soyez plus précis, Estinnes au val ou Estinnes au Mont ? »

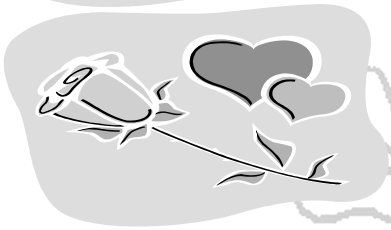
Elle est bonne, non ? *Guy*

## ..... De nos membres .....Pour nos membres .....

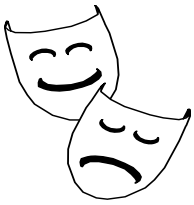








- *Félicitations et tous nos meilleurs souhaits à Thierry Laester et Rowena Goffette, papa et maman d'une petite Charlie, né le 22 octobre 2006. Tous nos bons vœux aussi à Nicole et à Daniel, qui vont s'initier aux heureuses joies d'être papy et mamy ainsi qu'à Bernard Richard, son parrain.*
- *Félicitations et tous nos vœux de bonheur à Lionel Huez et Séverine Rigot, fille de Miguel, un ancien membre de l'Obj, qui se sont mariés le 1 juillet 2006.*



## Histoire d'en rire

### L'intelligence

Un couple discute pour savoir qui des deux est le plus intelligent.

Le mari affirme que c'est lui, l'épouse soutient que c'est elle.

Certain de lui, le mari propose de faire un test et dit :

- « Je te pose une question, si tu ne sais pas y répondre, tu me donnes un euro.
  Ensuite, tu me poses une question et si je ne sais pas y répondre, je te donne 50euros. D'accord ? »
- « D'accord « dit l'épouse..
- « Je commence » dit le mari, « voici ma question » :
- « Qu'est-ce qui a 4 pattes, une queue et fait 'waf, waf, waf…'. »
- « Euh ! Euh ! Je sais pas » dit l'épouse.
- « Bien tu me dois 1 euro » dit le mari.
- « Voila ton euro » dit l'épouse.
- « Tu vois que je suis plus intelligent » dit le mari, « la réponse ….. c'est un CHIEN »
- « A toi maintenant « dit l'époux, « pour 50 euros pose moi ta question » …. *J'en sais beaucoup plus que toi, pense-t-il tout bas et je ne risque pas de perdre….*
- « Ben dit l'épouse, qu'est qui a parfois 6 têtes, parfois 4 parfois 3 ? »
- ??? fait le mari et il cherche, cherche, cherche, ne voulant pas perdre 50 euros. Finalement, ne trouvant pas la réponse, après mure et longue réflexion silencieuse, il dit..
- « Ben mon amour, moi qui en sais plus que toi, je ne trouve pas, voilà 50 euros, je sais pas, donne-moi la réponse »
- Et l'épouse un sourire en coin répond :
- « Moi non plus je ne sais pas !! » dit-elle et ajoute :
- « Tiens voilà 1 euros…. Merci pour les 50 »

……. À vous de retirer la morale de cette histoire

# INFO & DIVERS : ! IMPORTANT ! ! A NOTER ! A SAVOIR !

- **Test d'aptitude à l'effort** : Courir c'est bon pour soi et bien pour sa santé ! Mais sans prendre de risque pour elle, c'est mieux !
  Soucieux de cela, le comité de l'Obj vous propose de faire un test à l'effort au Labo de l'effort. Les coureurs intéressés recevraient une attestation de non contre-indication, sorte de bilan global de santé et feu vert médical pour pratiquer ce sport en sécurité ou selon des modalités adaptées en fonction de l'aptitude ou état de santé. Pour les modalités pratiques de ce test, voir les photocopies en annexe.
  Ce test dure 1/2h et coûte 25€ (en principe, non remboursé par les Mutuelles car préventif).
  En complément de cette action, pour l'information et à destination de tous, des articles de vulgarisation sur l'entraînement ou qui expliquent comment pratiquer la course à pied de façon réfléchie et sans danger ni exagération seront insérés dans la lettre de membre. Dans les pages qui suivent, un premier article sur la nécessité d'un examen médical et sanguin (merci au Jogging Club Ham-sur-Heure : www.jchsh.net d'où est extrait ce document ) et bonne lecture en 2007 et surtout bonne pratique de la course à pied !!

- **Bilan jogging du cœur 2006 :** 469 arrives pour les 7 et 14'km réunis soit 487 participants en tout si l'on compte le 800m des Jeunes. Un bénéfice en hausse, et quelques points à améliorer (gestion caisse, ravitaillement, gestion proclamation des résultats, etc…) discutés à la dernière réunion du comité, et pour lesquels des solutions seront appliquées lors de l'édition 2007. Soucieux de mieux faire d'année en année, chaque activité sera décrite en détail, un rapport annuel sera établi ainsi qu'un programme d'amélioration de qualité. Dans ce cadre, une enquête de satisfaction des coureurs pourrait être réalisée en 2007.

- **Challenge 2007 :** pour tout savoir, enfin quasi tout, voir pages qui suivent. Cadeau pour le challenge 2006, en principe un superbe blouson si les négociations avec un de nos sponsors aboutissent.

- **Banquet du club :** le samedi 17 février 2007 aux Ripaillons à Petit-Dour. Remise des prix du challenge 2006. Pour plus d'information et réservation, voir le document en annexe

- **Bilan DEFINITIF de l'opération CAMP VALENTINE : 20.321,16€** - Un immense succès qui dépasse nos espérances. Bravo et merci à tous et à toutes qui avaient participés, aidés, soutenus ou contribués à faire de cette opération une belle réussite.

- **Appel à l'aide pour la Cross-Cup à Dour :** Volontaires, Bénévoles, notez la date dans vos agendas : Dimanche 25 février 2007

- Intéressé par le **20ème Marathon de Caen** (ou le 10km ou le semi), le week-end du 10 juin. Les courses de la liberté et le pays de Popol et de sa compagne, voyage de 2 jours, 1 nuit sur place (car départ des courses de 8h15 à 9h) ….. **contacter Alain**

# Le challenge 2007

10 courses pour être classé sur les 20 proposées, 8 pour les dames. Nouveau système de Bonus pour les courses après 10 courses jusque 20 : 5 points pour chaque courses après 10 courses soit un bonus maximum de 50 points. Exemple, j'ai fait 13 courses : 3x5 points = 15 points des bonus en plus. **Ci-dessous, les 1' courses challenge 2007 plus ou moins déjà fixées**

| Date | Lieu | Nom / Club | KM |
|---|---|---|---|
| **Sam 17 Février à 14h30** | Braine le Comte | | 12,8km |
| **Sam 24 Février à 15h** | Dour (prélude Cross Cup) | Grand Prix de Dour | 8km |
| **Dim 18 mars à 10h** | Baudour | Jogging Club de Baudour | 11km |
| **Dim 1 avril à 10** | Quaregnon | Spiridon Borinage | 10km |
| **Sam 19 mai à 15h** | Bernissart | VPJC | 14km |
| **Lun 28 mai (Pentecôte) à 15h** | Frameries | FER | 13km |
| **Dim 24 Juin à 10h** | Thulin — le Serpent | Alain | 10km |
| **Dim 1 juillet à 10h** | Lens | Foulés du pont d'Amour | 11km |
| **Sam 25 Août à 15h** | Blaugies | La Corrida Blidégarienne | 8km |
| **Sam 1 septembre à 15h** | Bonsecours | Ramackers | 8km |
| **Sam 6 octobre à 15h** | Erquennes | Vachon | 12km |
| **Jeu 1 novembre à 10h** | Maubeuge | | 10km et Semi-Marathon |
| **Dim 2 décembre à 10h** | Quiévrain | La Quiévrainoise | 10km |
| **Mi-décembre, un Samedi à 14h30** | Thieusies | | 8km |

Pour les autres, … n'hésitez pas à proposer… d'ici fin février (parution de Joggings & Marathons), il manque une course en mars, avril, juin, septembre, octobre et novembre, dont le voyage club (1 journée en car … et à ce propos) :

## Voyage Club 2007

Charleville-Maisières en car en septembre ou La côte d'opale (course encore à trouver) ou Vos idées, suggestions,

Merci d'exprimer vos désidératas, ça coûte pas cher mais ça peut vous rapporter gros

# Le challenge 2006 après 18 courses (aussi sur www.obj.be)

| Nom | thuin | bau-dour | blic-quy | qua-regn | dour | har-chies | fra-merie s | thi-moug | thulin | lom-bise | blau-gies | roisin | ron-quier | er-quen | estin-nes | mau-beug | kain | quié-vrain | thieu-sies | hornu | Bonus | Points | Participations |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1Delhaye Didier | 21 | 36 | 0 | 29 | 25 | 24 | 34 | 0 | 28 | 0 | 27 | 38 | 0 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 20 | 317 | 18 |
| 2Cougneau Vincent | 0 | 33 | 0 | 27 | 21 | 21 | 31 | 0 | 25 | | 24 | 34 | 0 | 33 | 0 | 0 | 0 | 32 | | | 20 | 301 | 17 |
| 3Bastien Jimmy | 0 | 35 | 19 | 0 | 22 | 20 | 27 | | 27 | 0 | 23 | 35 | 0 | 32 | | | | 33 | | | 10 | 283 | 14 |
| 4Cougneau Bruno | 0 | 31 | 0 | 23 | 19 | 18 | 25 | 0 | 23 | | 19 | 32 | 0 | 29 | 0 | 0 | 0 | 30 | | | 20 | 269 | 17 |
| 5Lefebvre René | 0 | 28 | 16 | 25 | 20 | 19 | 29 | | | 0 | 21 | 24 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 28 | | | 20 | 260 | 16 |
| 6Azevedo José | | | 18 | 28 | 26 | | | | 29 | | 26 | 37 | | 34 | 17 | | | 35 | | | | 250 | 9 |
| 7Thauvoye Blaise | 18 | 21 | | 24 | 18 | | 28 | | 22 | 0 | | 33 | | 31 | 15 | | | 27 | | | | 237 | 11 |
| 8D'Auréa Philippe | 0 | 27 | 0 | 20 | | 17 | 26 | 13 | 21 | | 18 | 29 | 0 | 26 | | | 0 | 26 | | | 10 | 233 | 14 |
| 9Wattiez Christophe | 0 | 24 | 0 | 21 | 17 | 16 | 22 | 0 | 20 | | 20 | 27 | 0 | 16 | | | | 24 | | | 10 | 217 | 14 |
| 10Denghien Laurent | 19 | 32 | | 26 | 23 | 23 | 33 | | | 14 | | | | | 8 | 4 | | 25 | | | | 207 | 10 |
| 11Lepape Alain | 0 | 23 | 0 | 19 | 16 | 15 | 14 | | 19 | 0 | 16 | 26 | 0 | 13 | 0 | | 0 | 23 | | | 20 | 204 | 16 |
| 12Thiebaut Thimotée | 16 | 34 | | | | | 20 | | | | 22 | 23 | 13 | 28 | 12 | | 9 | 16 | | | | 193 | 10 |
| 13Blareau Eric | 0 | 20 | 10 | | 13 | 11 | 18 | 0 | 15 | 0 | 13 | 20 | 0 | 19 | | | 0 | 20 | | | 10 | 169 | 15 |
| 14Cardella Gaetan | 11 | 29 | | | 24 | | 32 | | 24 | | | | | | | 10 | | 29 | | | | 159 | 7 |
| 15Dupont André | | 25 | 11 | 17 | | | 19 | | | 10 | | 22 | | 23 | | 6 | | 22 | | | | 155 | 9 |
| 16Gastout Thierry | | 30 | | | | | 30 | | 26 | | 25 | | | | | | | 34 | | | | 145 | 5 |
| 17Deronne Christelle | | 22 | | 13 | 12 | | 16 | 7 | 14 | 6 | | 19 | | 15 | | | | 17 | | | | 141 | 10 |
| 18Turpin Bernard | | | | | 14 | 12 | 20 | 9 | 18 | 9 | 17 | 30 | 9 | | | | | | | | | 138 | 9 |
| 19Steenhaut Bertrand | 0 | 17 | 9 | 12 | | | 8 | 0 | 10 | | 12 | 17 | 0 | 18 | 7 | 0 | 0 | 13 | | | 10 | 133 | 15 |
| 20Leleux Gérard | | 4 | | 8 | 15 | 13 | 2 | 0 | | 13 | 4 | 28 | | 24 | 11 | 0 | | | | | | 122 | 12 |
| 21Nigaut Jean Pierre | | | | 22 | | 2 | 23 | 11 | | 1 | | 31 | | 22 | | | | 9 | | | | 121 | 8 |
| 22Mastromarino Antonio | | 14 | | | | 9 | 13 | 6 | 16 | | | | | 21 | 9 | | 8 | 19 | | | | 115 | 9 |
| 23Denghien Yves | | 18 | | 15 | | | 15 | | 17 | 7 | | 21 | | 20 | | | | | | | | 113 | 7 |
| 24Louvrier Pierre | | | | | | 22 | 24 | | | | | 36 | | | | | | 31 | | | | 113 | 4 |
| 25Blanquet Daniel | | 16 | 6 | 11 | 10 | | | 3 | | 5 | 11 | 16 | 4 | | | | | 11 | | | | 93 | 10 |
| 26Muratore Salvatore | | 15 | | 9 | 11 | | | | | | 14 | 8 | | 14 | 6 | | 2 | 14 | | | | 93 | 9 |
| 28Goffette Daniel | 6 | | | 16 | | | 11 | 4 | 12 | | | | | 6 | | 5 | 4 | 18 | | | | 82 | 9 |
| 29Deroux Claude | 3 | 10 | | 7 | 7 | | | | 8 | | 7 | 10 | | 8 | | | | 21 | | | | 81 | 9 |
| 30Dekhli Kamal | | 8 | 0 | 6 | 6 | 6 | 10 | | 6 | 0 | 9 | 13 | | 7 | | | 0 | 7 | | | | 78 | 13 |
| 31Willemart Dominique | | 13 | | | | | 12 | | 13 | | | 18 | | 18 | | | | | | | | 74 | 5 |
| 32Laester Thierry | 2 | 12 | 7 | 10 | 8 | | | | | | | 15 | | 10 | 3 | | | 3 | | | | 70 | 9 |
| 33Huez Lionel | 7 | 11 | | | | 10 | 17 | | | | 15 | | | | | | | 8 | | | | 68 | 6 |
| 34Demoustier Christian | | 26 | | | | 14 | | | | | | | | 27 | | | | | | | | 67 | 3 |
| 35Lemaire André | | 9 | 5 | | | 5 | 7 | | | | 8 | 5 | 0 | 11 | 4 | | 3 | 10 | | | | 67 | 11 |
| 36Callura Selvino | 0 | 6 | | 5 | 3 | 4 | 6 | | | | 6 | 12 | 0 | 9 | 5 | | | 5 | | | | 61 | 12 |
| 37Huez Guy | 9 | 19 | | | 9 | 8 | | | | | | | | | | | | 15 | | | | 60 | 5 |
| 38Delplan Jean | | 7 | | | | | | | 7 | 2 | 10 | 9 | | 12 | | | | 6 | | | | 53 | 7 |
| 39Charneux Daniel | | | | | | | | | | | | 25 | | 25 | | | | | | | | 50 | 2 |
| 40Plaisant Michel | 4 | | 8 | 14 | 5 | 7 | | | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | 46 | 7 |
| 41Dieu Sebastien | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | 5 | | | | | | | | 39 | 4 |
| 42Mahieu Gérard | | | 3 | | 2 | | | | 5 | | 5 | 4 | | 2 | 2 | | | 2 | | | | 25 | 8 |
| 43Housieau José | | 0 | 1 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | | 0 | | | 10 | 22 | 13 |
| 44Pochez Stephane | | | | | | | 5 | | | | | 11 | | | | | | 4 | | | | 20 | 3 |
| 45Foulart Pierre | | 2 | | 1 | 1 | | 4 | | | | | 7 | | 3 | | | | | | | | 18 | 6 |
| 46Coulonval Valentin | | 3 | 2 | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | 17 | 6 |
| 47Lestrade Pierre | | 5 | | | | | 3 | | | | | 3 | | 4 | | | | | | | | 15 | 4 |
| 48Leemans Jean françois | | | | 4 | | 1 | | | 2 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | 10 | 5 |
| 49Colmant Jean Claude | | | | | 4 | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 10 | 2 |
| 50Debieve Vincent | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | 9 | 1 |
| 51Martini Gino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 52Jay Jean Paul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 53Minne Alain | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 54Richard Bernard | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 55Waroquier Yves | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 56Tachenion Pierre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 57Ricco Christian | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 58Di Antonio Carlo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| 59Sapin Frederic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 |
| | 21 | 36 | 20 | 29 | 26 | 24 | 34 | 15 | 29 | 17 | 27 | 38 | 16 | 35 | 18 | 11 | 14 | 35 | 0 | 0 | | | |
| Nom | thuin | bau-dour | blic-quy | qua-regn | dour | har-chies | fra-merie s | thi-moug | thulin | lom-bise | blau-gies | roisin | ron-quier | er-quen | estin-nes | mau-beug | kain | quié-vrain | thieu-sies | hornu | Bonus | Points | Participations |

## PREPARATION MEDICALE DE BASE POUR LA COURSE D'ENDURANCE

1ère PARTIE : LES EXAMENS MEDICAUX

Même si notre sport doit rester une activité de loisir et que la majorité d'entre nous ne recherche pas des performances « pro », l'envie de s'attaquer à un marathon ou à un trail impose un minimum de précautions médicales préalables. Je décrirai ci-dessous les principales sans vouloir être trop exhaustif et sans tenir compte d'éventuels besoins spécifiques à certaines pathologies particulières (asthme, diabète, épilepsie, etc.). Une remarque avant tout : comme nous sommes censés être en bonne santé, et donc ne pas consulter souvent un médecin, nous pouvons "profiter" du moment, théoriquement annuel, où un club, une fédé ou un organisateur de course nous demandent un certificat d'aptitude au sport, pour passer un véritable examen clinique complet chez un médecin du sport ou, tout simplement, auprès du médecin traitant. Cela sera certainement plus utile qu'un certif. vite griffonné sur un coin de bureau entre deux consultations...

1. L'ANALYSE DE SANG

Un bilan sanguin ANNUEL (ou plus, en cas de problèmes...) permet de détecter certaines CARENCES, certains excès aussi, susceptibles de trahir un SURENTRAINEMENT ou d'expliquer, voire de prévenir, certaines baisses de forme. Voici les principales analyses que le médecin devra vous prescrire. Nous verrons ensuite comment corriger les anomalies éventuelles.

 globules rouges (GR), hémoglobine (Hb) et hématocrite (Htc): Les GR sont les cellules sanguines qui transportent l'oxygène vers les organes, dont les muscles. L'effort sportif prolongé nécessite une Hb bien oxygénée et un bon hématocrite (= concentration d'Hb dans les GR). Pour éviter l'ANEMIE (= manque de GR, d'Hb et d'Htc), le sportif a besoin d'un taux de FER supérieur aux normes valables pour les sédentaires". C'est, en effet, le fer qui fixe l'oxygène sur les GR, avec l'aide de 2 autres substances importantes : la vitamine B12 et l'acide folique. Il faut donc doser aussi ces 3 produits, et notamment l'acide folique contenu DANS les GR (= acide folique intra-érythrocytaire) pour avoir une idée précise de son taux "efficace". Il faut aussi doser la transferrine (= protéine qui transporte le fer dans le sang) et la ferritine (= reflet des stocks de fer en "réserve"); en cas de carence en fer, la ferritine baisse et la trasferrine augmente (logique : elle cherche à capter le moindre atome de fer disponible). Ces dosages sont essentiels : par exemple, chez un sportif présentant une anémie avec taux de fer normal mais chute d'acide folique, il ne servira à rien de prendre des suppléments de fer. L'anémie reste la principale cause de fatigue et de baisse de performance chez les sportifs d'endurance : l'effort physique consomme beaucoup d'oxygène et de nombreux GR sont "cassés" dans les fibres musculaires en souffrance.

 globules blancs (GB) et typage lymphocytaire:

Un surentraînement peut causer une baisse du taux de GB (= leucopénie) et surtout une perturbation de la formule lymphocytaire (les lymphocytes sont les GB qui produisent les anticorps, indispensables à notre défense immunitaire). Ceci explique qu'un sportif surentraîné puisse attraper plus vite des infections, microbiennes ou virales. Hélas, l'analyse du typage lymphocytaire n'est pas remboursée par l'INAMI, mais peut être demandée... à vos frais.

 magnésium (Mg):

Elément capital chez le sportif, indispensable au bon fonctionnement musculaire. Une carence en Mg provoque des crampes, des contractures, un engourdissement des extrémités ou du pourtour de la bouche, un tremblement des paupières, etc. Le Mg est éliminé en quantités importantes par la sueur : une carence survient donc plus vite par temps chaud. Il est inutile de doser le Mg sanguin tel quel. A nouveau, le seul taux intéressant est le Mg érythrocytaire (= dans les GR), reflet du taux de Mg efficace dans les muscles. Mais là aussi, cette analyse n'est plus remboursée en Belgique. il en est de même pour certains autres ions intéressants en médecine du sport (zinc, chrome,...). Je ne m'y attarderai donc pas...

 potassium, sodium, calcium et phosphore:

*(Continued on page 10)*

# La page SANTE, .....suite

*(Continued from page 9)*

Moins importants que le Mg, mais de fortes carences sont toujours embêtantes. Par exemple, l'effort prolongé provoque une perte de calcium. Le rapport calcium/phosphore doit toujours avoisiner 1 : s'il est trop bas, le risque de fractures de fatigue devient réel. Le potassium, quant à lui, est éliminé par la transpiration en quantité plus importante que le sodium : prudence donc en cas de carence (voir plus loin : traitement).

 acide urique:

Un excès d'acide urique est provoqué par une alimentation trop riche en protéines animales (viande rouge, charcuteries) ainsi qu'en féculents (haricots, petits pois,...), sans parler de l'alcool. On risque plus facilement des tendinites, ainsi que la classique crise de goutte.

 acide lactique:

Ce serait l'idéal de pouvoir le doser, car il constitue le principal déchet des réactions énergétiques dans un muscle en effort. C'est donc un excellent indice de surcharge musculaire, mais il est très difficile à doser en dehors de laboratoires ultra-spécialisés, et encore faut-il pouvoir effectuer le prélèvement juste après l'entraînement ou la compétition... A oublier donc pour les pauvres amateurs que nous sommes ! ...

 cholestérol et triglycérides:

Bien entendu, il est toujours nuisible pour un sportif d'avoir trop de graisses dans le sang, mais la course d'endurance constitue un excellent moyen (peu coûteux) de faire baisser son cholestérol sans devoir prendre de médicament. Quant aux triglycérides, ce sont des graisses synthétisées surtout aux dépens des sucres accumulés dans l'organisme : évitez les sucreries et l'alcool (polymère de sucre).

 glycémie (sucre):

Bien que l'hypoglycémie ("fringale") soit un des principaux dangers qui guettent le marathonien, le dosage du sucre sanguin à jeun et en dehors d'un effort prolongé présente peu d'intérêt, sauf pour dépister un éventuel diabète débutant (qui commence d'ailleurs

souvent par des fringales inexpliquées...).

NDLR : suite et fin de cet article (avec le détail d'autres analyses et

examens médicaux) dans le prochain numéro du Journal du Club.

Thierry Steinier

# 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 »***

**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 & Relations Publiques | : Laurent DENGHIEN | Tel : (+32) 65 65.95.89 |
| Secrétaire | : Claude DEROUX | |
| Secrétaire Adjoint & Challenge | : Thimotée THIEBAUT | |
| Trésorier | : Valentin COULONVAL | |
| Trésorier Adjoint | : Blaise THAUVOYE | |
| Com. aux comptes | : Laurent DENGHIEN | |
| Informatique &lettres aux membres | : Pierre FOULART | |
| Matériel | : 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 :

- La saison 2007
- le challenge 2007
- les nouvelles du club et des membres
- Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- … vos articles

**Bonne fêtes de fin d'année et en 2007**

### POUR RAPPEL, LES ENTRAÎNEMENTS DU JEUDI :

- Décembre : Grand Hornu
- Janvier : Place de Boussu
- Février : Place Verte à Dour

### LES PROCHAINES REUNIONS DU COMITÉ

Le lundi 26 février 2007 à l'Auberge des aulnes à Blaugies

Agenda : challenge 2007, Bilan du Jogging du cœur, Renouvellement des inscriptions, bilan Banquet, Projets, etc..

**(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