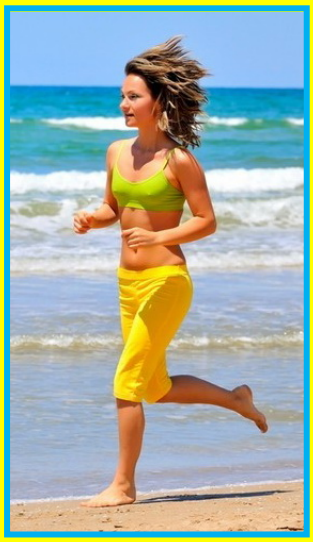
Olympique Blaugies Jogging

Lettre des Membres – N°60

Le Mot du

Chers amis, en écrivant ce mot, j'entends une superbe chanson de John Lennon : «*Imagine* », et je pense à une de ses célèbres citations qui me donne des forces dans mes périodes de blues : « *l'amour est la solution* ». La course à pied dans une moindre mesure peut aussi parfois être la solution à certains de nos problèmes. On connait les bienfaits de ce sport pour la santé physique : la course à pied est bénéfique au plan physiologique et psychique. Une pratique régulière améliore la condition physique, l'état cardio-vasculaire, la vitalité, dynamise le système immunitaire protège des risques d'ostéoporose, stabilise les fluctuations hormonales, aide à la perte de poids et affine la silhouette *(même si pour moi il y a encore du travail !).* ***(suite page 2)***



News

Infirmerie: **Pierre Wattier -Thierry Laester - Dominique Dewilder**

***

Prochains Rendez-vous

Samedi 6 octobre – **Fayt-Le-Franc -** Jogging des Chapelles – 10 kms 500

***

Jeudi 1er Novembre - **Maubeuge** - Course du Vauban - 10 kms

***

Dimanche 2 décembre – Quiévrain – La Quiévrenoise 10 Kms 300

Dans ce Numéro :

Le mot du Président : 1
Dernière minute: 3
Appel aux bénévoles : 4
Reportage course: 5
Voyage du Club : 6
Humour: 7
L'interview du Président : 9

www.obj.be

Editeur Responsable : le Comité de l'OBJ /

contact : president@obj.be & contact@obj.be

Mot du Président (… suite)

Personnellement, je retiendrais d'autres bienfaits de ce sport : l'aspect antistress. Nous avons tous nos soucis : santé, soucis familiaux, soucis au travail ou l'on se sent pressés comme des citrons, soucis financiers et j'en passe et des meilleures (ou plutôt des pires !).

La course à pied améliore l'humeur *(donc : lutte contre la dépression)* et améliore la confiance en soi, réduit l'anxiété.

Pour ma part, comme remède, je citerai :

- *Les longues sorties du dimanche matin en début d'année. Le célèbre tour des Jonquilles.*
- *Mes entrainements avec mes grands camarades* **Pierre Louvrier** et **Thierry Gastout** *(trop souvent blessés malheureusement !)*
- *Les séances de fractionnés du mardi à Dour Sport. J'essaie d'aller le plus loin possible dans l'effort avec pour but de battre mes compagnons d'entrainement lors des compétitions du weekend (même si j'y arrive de moins en moins souvent mais je n'ai pas dit mon dernier mot ; à bon entendeur…).*
- *La convivialité des après entrainements du mardi ou l'on s'épanche sur nos courses du weekend, nos futures compétitions, nos projets de marathon, de voyage club mais aussi de nos coups de cœur musicaux, culinaires, cinématographiques, de nos gueuletons, de nos sorties, on se chambre sur la dernière défaite des mauves, des jaunes ou des bleus.*
- *Les rencontres avec les nouveaux membres, nos partages d'expériences.*
- *L'unité malgré les différences de générations, de cultures et de milieux sociaux.*
- *Les fous rires, les blagues et les discutions profondes de fin de soirée avec mes amis* **Michel Plaisant** *et* **Philippe Contino.** *Pour moi, ils font partie de mes plus belles rencontres et ce grâce à la course à pied.*

Pour résumer le tout, je pense que pour moi la course à pied est surtout une histoire d'amitié. Nous avons tous une foule d'exemples comme ceux que je viens de citer. Alors vive la course à pied et vive l'OBJ.

Laurent

1. Dernière minute…

Pour ceux qui ne seraient pas de la partie au voyage du club à Amsterdam, je vous demande de participer au **Jogging des feuilles mortes** à Montignies sur Roc qui aura lieu le samedi 20 octobre à 15h00.

Inscritpion : 5 euros (une boisson offerte).
Distance : 10 km
Inscription, Vestiaire et douches : Salle « **La Roquette** » à Montignies.
Magnifique parcours au cœur des Honnelles.
Superbe ambiance villageoise lors de la remise des prix au café « **Chez Dolores** »à la taverne du château place de Montignies.

°°°°°°°

C'est avec énormément de tristesse que nous avons appris le décès de **Bernard Godart** ce vendredi 7 septembre à l'âge de 59 ans.
Bernard ne faisait pas partie du club mais il participait depuis quelques années à l'organisation de la course comme signaleur ou au montage.
Il faisait également partie du comité de Dour Sport.
Au nom du club, le comité de l'OBJ présente ses plus sincères condoléances à son épouse **Patricia** ainsi qu'à ses enfants **Coralie** et **Renaud.**

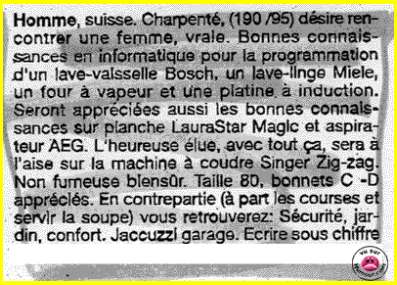
°°°°°°°

Le comité de l'OBJ invite ses membres à participer nombreux au **Souper de Dour Sport.**

Quand: le samedi 27 octobre à 19h00
Menu : Couscous et buffet de desserts : 15 euros (*enfant moins de 12 ans : 10 euros)*
Ambiance musicale assurée.
Réservations : **Benoit Cheval** : 0474 468110 (mentionnez membre OBJ) ou **Laurent Denghien** (0477098563 ou 065659589)
Date limite de réservation : mercredi 24 octobre 18h00.
Idéal : paiement sur compte : 068-2286027-55 (indiquez en communication votre nom ainsi que le nombre de repas adulte et enfant).

°°°°°°

N'oubliez pas qu'un module **« petites annonces »** existe aussi dans l'espace Membre du site www.obj.be , alors, n'hésitez pas à en profiter !



Homme, suisse. Charpenté, (190 /95) désire rencontrer une femme, vraie. Bonnes connaissances en informatique pour la programmation d'un lave-vaisselle Bosch, un lave-linge Miele, un four à vapeur et une platine à induction. Seront appréciées aussi les bonnes connaissances sur planche LauraStar Magic et aspirateur AEG. L'heureuse élue, avec tout ça, sera à l'aise sur la machine à coudre Singer Zig-zag. Non fumeuse bienvenue. Taille 80, bonnets C -D appréciés. En contrepartie (à part les courses et servir la soupe) vous retrouverez: Sécurité, jardin, confort. Jaccuzzi garage. Ecrire sous chiffre

Toujours via le site, la catégorie PROPOSER - CHALLENGE, vous pouvez aussi soumettre des courses pour le challenge 2013.
Enfin, la cotisation 2013 passera à 30€ … Si certains d'entre vous veulent réagir … vous pouvez également vous exprimer sur le blog (*accès direct : http://obj.be/blog/?p=931 … déjà deux commentaires et des positions divergentes … donc ce serait bien que d'autres membres nous disent ce qu'ils en pensent et nous livrent leur opinons…*)

2. Appel aux bénévoles pour le « Jogging du Cœur »

Eh oui, le temps passe décidément très vite. La 24ème édition de notre Jogging du Cœur se profile déjà à l'horizon.
Comme vous le savez, cette course est notre bébé à tous, notre vitrine également vis-à-vis des autres coureurs de la région et même bien au-delà.

Le Jogging du cœur est aussi notre principale source de rentrées financières. Le bénéfice récolté permet de vous offrir divers cadeaux tout au long de l'année. A titre d'exemple, sachez que pour 2012, en payant une cotisation de 25 euros, vous avez reçu un équipement gratuitement d'une valeur de **50 euros**. De plus vous avez pu bénéficier *(si vous vous y êtes pris à temps)* de la gratuité du car pour le voyage du club à Amsterdam et si vous êtes classés dans le challenge interne, vous recevrez un cadeau d'environ 25 euros. Il ne faut pas être trésorier pour se rendre compte de la nécessité d'attirer le plus de coureurs possible à notre course. Merci donc de faire la publicité de celle-ci auprès de vos proches. Deux distances sont proposées dont le Jogging du Petit Cœur est accessible à tous, débutants ou confirmés. Si vous participez à des courses hors-région, demandez des folders à un membre du comité afin de « *répandre la bonne nouvelle* ».

Le Jogging du cœur a attiré 599 coureurs l'année dernière. Une telle organisation requiert bon nombre de bénévoles.
De plus, pour le comité, cela nous ferait extrêmement plaisir de savoir que les membres sont derrière nous et l'aide fournie est la meilleure preuve de reconnaissance que vous pourriez nous apporter.

Cette aide peut débuter dès maintenant par la recherche de sponsors (via notre livret publicitaire ou banderoles à apposer le jour de la course sur le site d'arrivée). Pour le livret, le coût de l'encart publicitaire est 25 € pour ¼ de page, 50 € la ½ page, 75 € la page et 125 € une des 4 couvertures. Pour les calicots, le montant est libre avec un minimum de 50 €. Pour plus de renseignements ou pour obtenir un modèle de livret, merci de me contacter rapidement.
Dès septembre, l'aide pourra consister
dans la distribution des *folders* lors des courses (*que ce ne soit pas toujours les mêmes qui s'y collent).* La suite de l'aide se situera essentiellement la veille de la course après midi, le jour de la course toute la journée et le lendemain matin de la course. Dans ce courrier du club, vous trouverez un planning de vos disponibilités que je vous demande de remplir et de renvoyer par mail ou de remettre à un membre du comité.
Soyons fiers de l'OBJ et essayons tous d'amener un maximum de coureurs le samedi 17 novembre. Il y en aura pour tous les *goûts (7km, 14 km, marche de 7 km et un 800 mètres pour les enfants de moins de 12 ans).*
Comme vous l'avez lu plus haut, l'année dernière nous avons battu notre record en attirant 599 coureurs pour les 3 courses proposées. A un coureur près, nous aurions atteint la barre des 600 coureurs. Alors les amis, si cette barre on la franchissait ensemble cette année.

Ceux qui veulent aider peuvent se signaler via le blog www.obj.be.blog ou directement : http://obj.be/blog/?p=815, l'interface pour se porter volontaire est simple et «conviviale».

Laurent Denghien : 065/659589 0477/098563

3. Trail des Jonquilles (par Bertrand Steenhaut)

Le 26/02/2012 avait lieu le ***Trail des Jonquilles*** organisés par nos amis du **VAC Honnelles**. Rien ne devait m'amener sur les routes du trail, d'abord, parce que je n'avais pas couru depuis plusieurs mois et ensuite, parce qu'à la base je n'étais pas pour l'introduction d'un trail dans le challenge OBJ.
Je suis donc arrivé là « *par hasard* », n'arrivant pour m'inscrire qu'à 5 minutes du signal de départ. C'est ainsi que débuta une journée un peu folle…

J'ai commencé ma course entouré de **Philippe Contino, Frédéric Delpature, Bernard Turpin, Olivier Platteau,…**
Le nombre de coureurs ainsi que quelques goulots dans les premiers kilomètres nous obligent à marcher. Là où dans un jogging traditionnel, nous entendrions déjà des « *noms des dieux de noms des dieux, c'est pas possible*» (n'est-ce pas **Salvatore** ☺), tout le monde rigole, et pourtant, ça dure mais la bonne humeur est au rendez-vous. La course continue et je me fais distancer par **Frédéric** et **Bernard**. Je reste avec **Philippe** qui me soutient car à mi-course, l'envie d'abandonner est déjà présente.
Petite montée à la corde qui fait penser au *challenge Delhalle* et où malheureusement, je n'ai que la vue du postérieur de **Philippe** devant les yeux.
Au 15ème, je sens que les forces me manquent, Philippe me distance, **Jean-Claude Colmant** me dépasse.
Les premiers du club sont déjà arrivés : **Richez Grégory** (3ème), **Christophe Durin** (7ème) et **Vincent Cougneau** (11ème) (mini-trail)
Dernier kilomètres et grosse descente, petite chute devant **Yvan Genva** et **Denis Nathalie** qui en profite pour me doubler. Arrivée en 2h49'31'' sur les rotules.

L'OBJ était encore une fois bien représenté (31 coureurs) et place des coureurs dans diverses catégories que ce soit sur le mini-trail ou le maxi trail :

Mini-trail :

Eddy Delsine	3ème V1
Pierrard Christelle	3ème A1

Maxi-trail :

José Azévédo :	2ème V1
Cougneau Bruno :	2ème V3

Le mot de la fin : vivement l'année prochaine pour participer de nouveau à cette course et surtout bravo au **VAC Honnelles** pour cette superbe organisation conviviale.

4. Voyage du Club – Marathon d'Amsterdam

Chers membres,
Le voyage à Amsterdam approche, il est donc temps de vous donner quelques informations complémentaires.
Départ : Rendez-vous le samedi **20 octobre à 6h00 Place Verte à Dour.**
Durée du trajet : 3h30.
Arrivée : vers 10h45 à Amsterdam : le car nous dépose à Amsterdam marathon expo - sporthallen zuid pour le retrait des dossards à l'Olympic Stadium. Le car ne nous attend pas, il va à l'hôtel.
Ensuite, journée libre.
Attention : retour jusqu'à l'hôtel par vos propres moyens métro + train vers la gare de Schiphol où des navettes gratuites organisées par l'hôtel seront prévues.
Les navettes sont accessibles de 5h05 du matin jusqu'à 1h15 du matin.
Les chambres seront disponibles *à partir de 14h.*
Les bagages, quand a eux, seront disponibles *auprès du chauffeur de 15h à 19h*
Attention, le repas du soir n'est pas prévu.

Dimanche matin : déjeuner prévu disponible à partir de 4h *(ceux qui désireront déjeuner avant 6h30 du matin, devront prévenir la réception)*.
Pour atteindre le lieu de départ, prendre la navette jusque la gare de Schiphol, là, prendre le train vers Amsterdam Sud (trains à partir de 6h50 ensuite, un train toutes les +- 10 minutes, durée du trajet 7 minutes), ensuite, rejoindre le départ via le métro ou à pied (+-1Km).
Des consignes, des vestiaires et des douches seront prévus au village marathon.
Retour d'Amsterdam prévu à 18h. *Arrivée à Dour à 21h30*
Attention, pour les bébés, les parents doivent prévoir leur siège enfant.

Concernant le marathon :

Heures de départ : Marathon : 9h30 / Semi-marathon : 13h30 / 8 km : 10h10
Pour les supporters, le Marathon repasse tout près de la ligne de départ au 8ème Km environ.

Concernant les particularités de l'hôtel : Ibis Amsterdam Airport

Wifi dans tout l'hôtel - Salle de fitness

Si vous pensez à d'autres choses, posez nous la question via
bertrand.steenhaut@gmail.com

Merci à **Yvonne** pour l'organisation de ce voyage.

5. Les reconnaissez-vous ? (par Thierry Laester)

Voici les montages des photos de la précédente lettre des membres… Sylvino et son épouse, Philippe D'auréa & Co ….

Voici la photo à identifier : ***facile ….***

6. Rions un peu …

Citations de sportifs, ça détend....?

Quelques échantillons du niveau intellectuel de nos footballeurs qui devaient avoir les neurones bien oxygénés !

- Il a raison d'aller au PSG ; il double son salaire par 4
- j'aimerais jouer pour un club italien comme Barcelone
- Q : selon vous qui va gagner l'euro ?
R : je vois bien le Brésil
- je dois beaucoup à mes parents, surtout à mon père et à ma mère
- je peux jouer du pied droit comme du gauche, je suis amphibie
- ma soeur attend un enfant, je ne sais pas encore si je vais être tonton ou tata
- Q : vous préférez l'herbe ou "l'Astroturf" (= pelouse synthétique)
R : je ne sais pas, je n'ai jamais fumé d'astroturf
- on devait maitriser le match à 99%, ce sont les 3% restant qui nous ont été fatals
- 90% du jeu est à moitié mental
- ma carrière se dégradait avant que j'effectue un virage à 360 degrés pour repartir de l'avant dans la bonne direction
- on peut résumer ce sport en deux mots : "on ne sait jamais"
- les gars, vous vous mettez tous en ligne en suivant l'ordre alphabétique par taille
- formez des duos de trois joueurs puis alignez vous en cercle
- ça ne me générais pas qu'on perde tous les matches tant qu'on gagne le championnat
- nous n'avons pas marqué de buts mais le football ce n'est pas marquer, c'est gagner qui compte
- je suis venu à Nantes il y a dix ans; c'est presque pareil aujourd'hui à part que tout est différent
- l'Allemagne est une équipe très dure à jouer surtout qu'ils ont 11 internationaux en ce moment
- Ce soir c'est nous qu'on gagne
- les gars, aujourd'hui si on gagne pas ou si on fait match nul, surtout on perd pas
- 56 cartons jaunes dont 5 rouges
- il n'y a qu'une seule possibilité : gagner, perdre ou faire match nul
- tous les grands pays européens seront représentés : l'Allemagne, l'Italie, l'Angleterre, le japon
- comment fait-on pour choisir 5 volontaires ?
- ils sont arrivés à 17h00 et repartis à 18h15 après 3 heures d'entrainement
- Q : avez-vous visité l'acropole
R : je ne me souviens plus du nom de toutes les discothèques où je suis allé…

7. L'interview du Président …

Il fait partie des cadres de l'OBJ et pourtant il n'est au club que depuis décembre 2010.
Un personnage haut en couleur qui méritait bien une interview !

Identité : Nicolas HOSTIER, né le 10 juillet 1970, marié avec Christelle depuis 19 ans, deux enfants : Nickle (19 ans) et Kurt (15 ans)
Domicilié à Montignies sur Roc.

Profession : Chef de gare adjoint *(surveillance générale)* à Mons depuis 14 ans.
Etudes accomplies aux Aumôniers du Travail (Alain Lepape me confirme qu'il était un brillant élève à son cours de religion)

Alors Nicolas, raconte-moi ta carrière sportive :
Figure toi que mon premier sport était l'athlétisme à Dour Sport il y'a de cela 30 ans. Mon entraineur était alors Didier Cougneau (le cousin de qui vous savez !).
Je me rappelle que **Jean Moins** venait chercher les jeunes des Honnelles les mercredis pour nous amener à l'entrainement à bord de sa camionnette de brasseur (note de l'auteur : c'est là que sa passion pour le houblon est née !).
J'ai été affilié à Dour Sport durant 2 années, ensuite je me suis tourné vers le football à Angre et à Roisin (notamment avec Eddy Mahieu).
Je jouais au back (d'Orval ? : nouvelle note de l'auteur !).
J'ai stoppé vers mes 25 ans et je n'ai plus fait d'autres sports jusqu'à fin 2010.

Décembre 2010 : arrivée à l'OBJ.
Exact, quelle mémoire prodigieuse mon bon président *(bon d'accord : note de l'auteur !)*.
A vrai dire, j'avais pris pas mal de poids (je pesais 94 Kg), je voulais retrouver ma ligne d'antan et mon collègue **Raphael Sarnelli** m'a parlé de l'OBJ. Pour me motiver, il m'a notamment présenté le concept du Jogging du Cœur avec ses 3 ravitaillements en bière.
Je me suis alors dit : « *Un club qui propose ce type de course, voilà ce qu'il me faut* ! ».
Je me suis donc présenté un mardi de décembre à l'entrainement. J'ai couru 6 km très péniblement en m'arrêtant à plusieurs reprises. Je voyais les filles me distancer sans que je puisse les accrocher. Après quelques semaines, je parvenais à courir 10 Km en 1 h 02.
Depuis, je cours 3 fois par semaine (2 entrainements et une course), j'ai perdu pas mal de kilos (une pointe à 78 Kg soit 16 de moins que lors de ma reprise). Je suis également parvenu à courir un 10 Km en 46 minutes (Autreppe 2011).
J'ai également couru les 20 Km de Maroilles 2011 en 1h43 en entrainement Marathon.

Quels sont tes deux meilleurs souvenirs de course ?

- Le Jogging du Cœur 2011. J'avais prévu de faire honneur aux trois ravitaillements en bière proposés sur les 14 Km. Après un bon départ *(environ 13 minutes pour les 3 premiers km),* je me suis ravitaillé durant 20 minutes au premier stand. Après 4 Darbystes j'ai repris mon chemin. J'ai alors décidé d'être plus raisonnable en ne buvant que 2 bières au deuxième et troisième ravito. Puis la nuit tombant, je décidais de rejoindre vaillamment l'arrivée.

- Le Marathon des Côtes de Blayes 2011. Pour ce Marathon, je m'étais bien préparé à l'aide d'un plan concocté par mon camarade **Raphael Sarnelli**. Le but étant de ne pas trop souffrir mais de bien profiter des célèbres ravitaillements en vin.
  Arrivée en train la veille de la course en compagnie de mon épouse **Christelle**. Superbe ambiance pour la « pasta party » la veille de la course. Nous avons fait connaissance d'un groupe de Parisiens avec qui nous avons échangés quelques conseils d'avant course.
  Suite à ces conseils, je décidais de profiter des ravitaillements les 20 premiers kilomètres pour ensuite faire de mon mieux la deuxième partie du parcours. J'ai fait un petit écart en mangeant un lard barbecue au 30ème kilomètre. J'ai eu du mal à l'avaler, avec le recul je pense qu'il me manquait un bon verre de vin afin de m'aider à le faire passer.
  J'ai relativement bien terminé ce marathon bien que des crampes sont apparues à 2 km de l'arrivée.
  J'ai finalement accompli la course en 4 h 02 *(2 heures 15 pour le premier semi et 1 heure 47 pour le second !)*.
  En tout cas, quelle ambiance : les orchestres sur le parcours, la traversée des châteaux, des caves au milieu des tonneaux. Et que dire de la soirée qui suivi avec l'ambiance musicale. Sur la piste de danse, mes crampes avaient totalement disparues.

<u>Quelles sont tes autres passions ?</u>

- La pêche en étang (au blanc) ou en rivière dans mon Village de **Montignies Sur Rocs** (truite).
- J'aime aussi les vacances, les barbecues en famille ou entre amis ou l'on profite de la vie autour d'un bon morceau de lard ! Pour les boissons, ma préférence va, tu t'en doute vers l'Orval. J'aime également un bon verre de vin rouge ainsi qu'un bon Armagnac.

<u>Pas de regret d'avoir rejoint la bande de l'OBJ ?</u>

Pas du tout, j'aime son côté convivial, l'ambiance d'après course. J'aime aussi l'entraide qui existe entre les membres du club durant les compétitions.

<u>Quel est ton projet, ton souhait pour 2013 ?</u>

Comme projet, j'aimerai participer au Marathon Nice – Cannes (novembre 2013).
Comme souhait, qu'il y'ai plus de courses avec sono et cochons grillés à l'arrivée et qu'il y'ai de l'Orval dans toutes les buvettes du Royaume !

Merci beaucoup Nicolas d'avoir accepté cet entretien.

Laurent

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 : Bertrand STEENHAUT
& Trésorier Adjoint

Challenge et Défi13 : Alain LEPAPE

Secrétaire : Bernard RICHARD

Trésorier : André DUPONT

Secrétaire Adjoint : Claude DEROUX
& intégration des nouveaux

Matériel, Buvette DS : Michel PLAISANT
& Accueil des nouveaux

Informatique : Pierre FOULART

Membres Hors Comité :

Lettre des Membres : Thierry LAESTER

Commissaire aux Comptes : Vincent DEBIEVE

Assistant du Trésorier : Emilie DURIN

Assistant Informatique : Christophe DURIN

Assistant Challenge : Matthias PENTE

Assistant Technique : Christophe WATTIEZ

Assistant Communication : Santo GIUNTA

Assistant Divers : Chistelle PIERRARD

Assistant Logistique : Thierry GASTOU

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