N° 34 – Février 2005

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

Le Mot du Président

O.B.J.

.-Vendredi 28 janvier, assemblée générale du club: 17 coureurs présents. Déception du comité sortant, comment interpréter ce nombre restreint de participants ?

Désintérêt pour le club ou certitude que tout va bien ? Même si j'opte pour la seconde raison, je vous assure que votre présence aurait été appréciée par tout le comité.

Surtout, qu'il y a des départs et non des moindres dans le comité, le secrétaire Bernard Richard qui alliait bonne humeur et sérieux comme pas deux et son adjoint Thierry Laester Trollement efficace. Heureusement, ils seront toujours à nos côtés durant… les 3ème mi-temps et lors de notre Jogging du cœur. Merci pour tout ce que vous avez apporté au club et que vous apporterez encore.

Ces 2 départs seront compensés par l'arrivée de Claude Deroux, Thimotée Thiébaut et Blaise Thauvoye.

Claude, un des plus vieux briscards de la course sur route, que je côtoie depuis une dizaine d'années et que j'ai pu apprécier, entre autre, dans des circonstance malheureuses lors de Désert 96.

Thimotée, à ma grande satisfaction, puisqu'avec André Dupont, je suis à l'origine de son arrivée dans le club.

Blaise, mon compagnon d'entraînement depuis des années

(Suite en page 2)

OBJ

COURRIER

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

Bonne Année 2005 à TOUS et TOUTES

Bons vœux à toutes et toutes. 2005 commence fort à l'O.B.J par une A.G. qui met en place un nouveau comité., ensuite par le traditionnel banquet, le 26/2, un challenge interne 2005 (1ère course le 12/2 à Dour Sports), etc, etc…

N'attendez donc pas pour renouveler votre inscription et être en ordre pour le début de saison qui s'annonce riche et chargée en événements, activités et nous l'espérons nouveautés.

Si vous avez des idées ou suggestions, comme toujours, nous sommes à votre écoute, ce club, c'est le votre.

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
Le résumé des courses	3
Le texte de ...	4
L'acide et le muscle	5
Histoire d'en rire	6
Informations importantes	7
Les bonnes adresses	8

Internet
http://www.obj.be

E_mail
contact@obj.be
president@obj.be

Le mot du Président

et qui maintenant, suite à son changement d'horaire, est beaucoup plus disponible… malheureusement, diront certains présents le mardi et le jeudi.

Avec son entrée dans le comité, il pourra enfin mettre en pratique ces 1000 et une idées qu'il cogitait depuis si longtemps… enfin, commençons toujours par une !

Au non du comité et du club, je vous remercie de nous accompagner durant ces quelques années et la première réunion de ce lundi 31 janvier m'a conforté dans l'idée que nous allons faire de belles choses.

-En ce début d'année, de nouveaux coureurs ont rejoint le club, BIENVENUE à Vincent Deblière, Bertrand Steenhaut et Lionel Huez, en espérant que d'autres nous rejoignent.

Saluons les retours, après une longue indisponibilité, de Dorothée, Gino et André Libiez.

Momentanément sur la touche, nous espérons qu'Yves Waroquier et Félix puissent recourir.

-Une nouvelle année qui laisse peu de répit aux coureurs puisque nous étions déjà en compétition le 30 janvier à Havré pour clôturer notre challenge club 2004.

Aucune suprise pour la 1ère place, comme les années précédentes, Didier survole le classement, toujours présent et performant, chapeau! Laurent, auteur d'une superbe année, termine deuxième suivi par… Thimotée qui pour un point, souffle la place à Bruno (des mises au point en perspective) blessé mais d'autant plus dangereux!

Suivent Blaise et Alain, inséparables, José qui a fait son choix entre une bonne bière belge et la performance, Bernard qui n'oublie pas de s'entraîner quand il entraîne les jeunes, Philippe auteur d'une belle remontée après son résultat d'Havré et Gérard pour terminer le top 10.

28 classés pour le cru 2004, un record, je ne vais pas énumérer les 18 suivants mais Laurent se fera un plaisir de les gratifier d'un petit commentaire lors de la remise des prix à notre banquet annuel, ce 19 février.

Avant cela, rendez-vous à Dour le 12 pour la 1ère course du challenge 2005, ensuite, le 26 à Bury pour la 2ème.

Le dimanche 6 mars, jogging familial à 9h45 à Baudour où nous pourrons effectuer le parcours du 13 mars (3ème course) en toute décontraction avec nos amis du jogging club de Baudour suivi du traditionnel verre de l'amitié.

Quand je vous disais "peu de répit", allez, vive la course à pied, vive l'OBJ, vive 2005.

Alain

Résumé de Courses

Happy New Year Trophy

Course folklore, course détente, course où l'on rit … Oui ! Ça nous arrive de rire dans l'effort, course pour la plaisir pour beaucoup. Imaginez un coureur normal non déguisé disons au hasard, membre de l'OBJ, …c'est parce que c'est marqué sur son Sweat-shirt qu'on le repère, qui se retrouve d'un côté entre des chinois, jaunes mais alors jaunes, … fluo, y Brillent t'é D'un l' Noir, le premier on dirait tout RIZchard B. et l'autre ThieRIZ L., et de l'autre deux écuyers épée en main mais surtout chantant quelque chose du style : on vous pèlera …. Ja couil…. Censure !!!, lançant des confettis en veux-tu en voilà mais, beau geste, soulignons-le, donnant des bonbons aux enfants regardants. On aurait tout dit C'estlevino (bien que le vino, y l'avait djà bu avant … à mon avis) … qu'é-n-allure-qu'ila et Lord-sans-rang de Dent ….

Nous disions donc : imaginez ce pauvre Obéjiens normal à qui une dame à l'accent Français très 'Châtié' demande : ' C'est a'a'musant cette épreuve, c'est la premièère fois que je paarticipe, … vous êtes du mêême groupe ' ….

Et, votre serviteur, un peu gêné .. si peu, d'être le seul sérieux du groupe, de répondre tout de go en essayant de retrouver son accent 'chti' pour montrer qu'il a reconnu une compatriote: ' M'i j'les conneux pas, on n'est point del mêm band', à l'OBJ ché des genss sérieusss, pô des guguss' .

On se dit que parfois il faudrait une caméra pour filmer ces moments là.

De la course rien à dire, une organisation huilée, un succès de participation, une très bonne ambiance, un plaisir de courir…….

On s'y retrouvera en 2005.

Havré

250 coureurs au départ de ce splendide site, une réussite, de plus, une distance et un parcours idéaux en ce début de saison.

Seul un temps maussade et gris à nui aux performances. Certains n'en ont eu cure, comme Didier 5ème sans trop forcer, Philippe, très affûté, Christian Demoustier qui retrouve ses meilleures sensations et Bernard, impressionnant de facilité.

Et bien sûr Renzo, déjà bien présent malgré six mois de "repos", qui en plus, fait perdre tous ses moyens à Blaise, victime d'une campagne d'intox qui a porté ses fruits.

Avec près de 30 coureurs, l'OBJ commence l'année en force.

Le pauvre Chinois

Un pauvre Chinois suscitait la jalousie des plus riches du pays parce qu'il possédait un cheval blanc extraordinaire. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait : *«Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre. »*

Un jour, le cheval disparut. Les voisins rassemblés devant l'étable vide donnèrent leur opinion : «*pauvre idiot, il était prévisible qu'on le volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur !»*

Le paysan se montra plus circonspect : *«N'exagérons rien, dit-il. Disons que le cheval ne se trouve plus dans l'étable. Ceci un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur? Nous ne connaissons qu'un frament de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra ? »*

Les gens se moquèrent du vieil homme. Ils le considéraient depuis longtemps comme un simple d'esprit. Quinze jours plus lard, le cheval blanc revint. Il n'avait pas été volé, il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade. Les villageois s'attroupèrent de nouveau :
«Tu avais raison, ce n'était pas malheur, mais une bénédiction. »

Je n'irais pas jusque-là, fit le paysan. Contentons-nous de dire que le cheval blanc est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une mal-chance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ?»

Les villageois se dispersèrent, convaincus que le vieil homme déraisonnait. Recevoir douze beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel. Qui pouvait le nier ?

Le fils du paysan entreprit le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta à terre et le piétina. Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis:

«Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance. Voici que ton fils unique est estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours? Tu es vraiment à plaindre. »

Voyons, rétorqua le paysan, n'allez pas si vite. Mon fils a perdu I'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura ap-porté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir. »

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée, sauf l'invalide.

« Vieil homme, se lamentèrent les villageois, tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher; mais il reste auprès de toi tandis que nos fils vont se faire tuer. »

- Je vous en prie, répondit le paysan, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal. »

L'acidose à deux visages

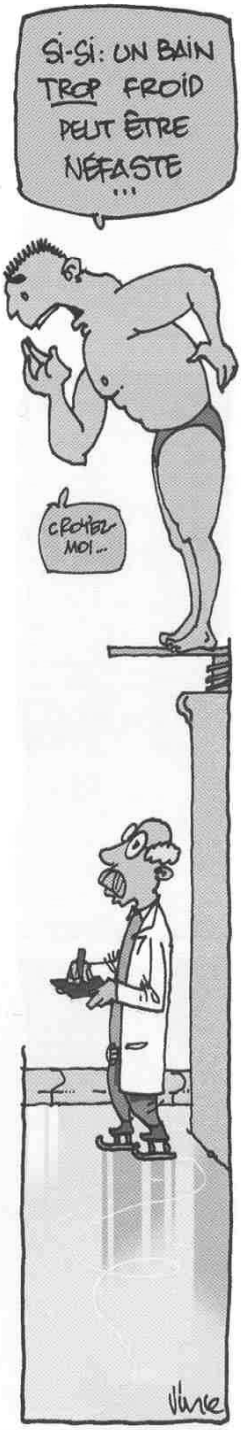
Pour les athlètes de tous les niveaux, l'acidose est l'ennemi à combattre en matière de fatigue musculaire. On sait en effet depuis des travaux vieux de près de 80 ans que l'acide lactique, résultat de la dégradation anaérobie du glycogène - la réserve du sucre - dans les fibres musculaires est le facteur déterminant de la fatigue de ces fibres et de la douleur qui peut y être associée. L'entraînement a notamment pour effet ou objectif de réduire la concentration de ce produit de dégradation gênant ou de renforcer l'aptitude du sportif à lutter contre la douleur, ce qui lui permet, en clair, d'aller plus loin encore dans l'effort.

Cette équation simple: *accumulation d'acide lactique = fatigue musculaire*, a déjà essuyé au cours des années passées quelques revers. Il a été ainsi démontré que la fatigue du muscle, objectivée à température ambiante, était déjà moins manifeste à 37 °C, celle du corps. C'est tellement évident qu'il est étonnant de ne pas y avoir pensé plus tôt: en effet, des enzymes entrent en jeu dans le processus de régulation sans doute complexe mis en place dans et hors des cellules; or ces substances connaissent un optimum d'activité aux températures physiologiques. Il a également été montré, chez des individus déficients dans l'enzyme qui dégrade le glycogène (et qui ne produisent par conséquent pas d'acide lactique), que la fatigue musculaire survient plus rapidement encore. C'est donc qu'il existe d'autres mécanismes associés ou - pourquoi pas ? - qu'au lieu d'avoir pour toute conséquence un seul inconvénient, la présence d'acide lactique pourrait aussi avoir quelques avantages.

Depuis les premières expériences, on sait notamment que l'ion chlorure (Cl^-) intervient de façon très active dans la contraction des fibres. Depuis, on a appris que l'accumulation d'ion potassium (K^+) à l'extérieur des cellules réduit en ordre inverse la force musculaire; que l'ion calcium (Ca^{++}) libéré par certaines structures cellulaires induit la contraction des fibres; que cette libération est sous contrôle des ions Cl^-; bref, que les interactions ioniques sont à la fois liées et complexes.

Et l'acide lactique, là-dedans ? On y vient: par l'acidose qu'il crée, il opère un contrôle sur les pompes cellulaires à chlorures et, partant, sur la contractilité musculaire qu'il contribue à maintenir. Autrement dit, il participe sans doute par son accumulation à réduire la force musculaire, mais il permet également d'en atténuer les effets; des actions qui, à l'évidence, paraissent contradictoires. Forts de cette découverte récente, les physiologistes vont tenter de savoir quelles protéines musculaires ont une fonction modifiée par l'acidose croissante. Ils tenteront également de savoir quel degré d'accumulation de l'acide est optimal pour obtenir le meilleur rendement musculaire. Bref, la pratique du sport de haut niveau risque encore d'alimenter bien des recherches au sein des laboratoires. Et les athlètes ne sont pas prêts de voir s'éteindre ces douleurs liées aux efforts consentis.

Science 305: 1112-1113 et 1144-1147.



Repos au froid

Que faire pour reposer un muscle endolori et le préparer à un nouvel effort ? Les solutions sont nombreuses; la plus fréquente est sans doute le massage mais il n'est pas toujours possible par manque de temps ou de moyens. Aux récents Jeux olympiques, les nageurs australiens ont attiré l'attention en prenant, dès l'effort terminé, une série de bains froids. En l'occurrence, les athlètes se sont baignés le plus complètement possible dans un bain à 12 °C pendant une minute (s'ils le pouvaient), sont sortis pendant une autre minute puis ont répété l'opération trois à cinq fois. Il semble que cette opération les a aidés à retrouver leurs moyens physiques.

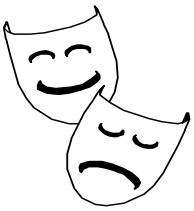
Le fait de déposer un sac de glace sur une zone enflammée du corps permet d'atténuer la douleur. Toutefois, ce n'est pas le même principe qui doit être évoqué dans le cas présent. Pour ceux qui sont favorables à la technique, l'alternance chaud-froid provoque un cycle de vasodilatations et constrictions qui aide au drainage de l'acide lactique.

Pour d'autres, ces bains ne servent à rien, voire sont néfastes. Vu avec le regard du béotien, cela ressemble un peu au bienfait recherché lors d'une séance de sauna qui se termine par un plongeon dans l'eau froide. L'avantage peut tout simplement être psychosomatique: après tout, l'essentiel n'est-il pas d'être convaincu que cela fait du bien ?
Nature 430: 605.

Le challenge 2005.... Il commence :

2005 est parti, un règlement inchangé : 10 courses pour être classé sur les 20 proposées, 8 pour les dames ; 13 courses donnent 10 points supplémentaires, 16 de nouveau 10 points et 20 également. Soit un total possible de 30 points si on participe aux 20 courses.. On se prépare car les 1ères courses du challenge 2004 sont (la liste complète en page suivante :

Date	Heure	Lieu	Nom	Km	Organisation	Tarif
Sam 12 Février	15h	DOUR	Grand Prix de Dour	8km	***Dour Sports***	
Sam 26 Février	15h	BURY				
Dim 13 Mars	10h	BAU-DOUR		12km	***JCB***	
Sam 2 avril	15h	QUARE-GNON	10km du Spibo	10k	***SPIBO***	
Dim 10 Avril	10h	MAU-BEUGE		21 et 7km		



Histoire d'en rire

Le secret de Tarzan :

Vu « l'innocence » de Tarzan qui a vécu seul pendant si longtemps, Jane doit lui donner des cours pour lui expliquer la sexualité : Regarde, Tarzan, ce que tu as là entre les jambes, c'est comme ton linge sale et ce que j'ai entre mes jambes c'est comme une machine à laver .... Et donc tu peux mettre ton linge sale dans ma machine à laver et bien essorer avant de le retirer.

Les 5 nuits suivantes, Tarzan lave son linge sans s'arrêter, et lorsque Jane enfin peut respirer, elle lui dit : 'Ecoute, Tarzan, tu ne peux pas faire autant de lessives à la suite, ça n'est pas bon pour le linge ni pour la machine; tu devrais attendre 2 ou 3 jours pour recommencer à laver ton linge.

En entendant cela, Tarzan est très déçu.

Après ... un mois sans «lessive», Jane lui dit : Tarzan, qu'est-ce qu'il t'arrive ? Pourquoi ne mets-tu plus ton linge dans ma machine ?

Et Tarzan de répondre : Moi, Tarzan, avoir appris à laver à la main !!!!

Quelques proverbes africains :

- Que celui qui n'a pas traversé ne se moque pas de celui qui s'est noyé.

- N'énerve pas le crocodile avant d'avoir traversé la rivière.

- Le café est une invention des noirs pour énerver les blancs.

- Le léopard ne se déplace pas sans ses tâches.

- Jette le chanceux dans la rivière, il en ressortira avec un poisson dans la bouche.

- Si tu te réveilles sur ta béquille le jour de Noël, c'est que tu as offert un cadeau pourri à ta gazelle.

Les courses du challenge 2005 (sous réserve de modifications)

Date	Heure	Lieu	Nom	Km	Organisation	Tarif
Sam 12 Février	15h	DOUR	Grand Prix de Dour	8km	***Dour Sports***	
Sam 26 Février	15h	BURY				
Dim 13 Mars	10h	BAU-DOUR		12km	***JCB***	
Sam 2 avril	15h	QUARE-GNON	10km du Spibo	10k	***SPIBO***	
Dim 10 Avril	10h	MAU-BEUGE		21 et 7km		
Lun 16 Mai	15h	FRAME-RIES	Jogging de la Pentecôte	13k	***FER***	
Sam 21 Mai	15h	VILLE POMME-ROEUL		10k	***VPJC***	
Dim 5 Juin	15h	THULIN	Course du serpent	10k		
Dim 3 Juillet	10h	Lens	Les foulées du pont de l' amour	10k		
Dim 17 Juillet	10h15	LOM-BISE	Les parcs en Ballade	14k		
Ven 29 Juillet		St Aybert		10k	***Landas***	
Dim 3 Juillet	10h	Lens	Les foulées du pont de l' amour	10k		
Dim 7 Août	10h	Vacresse		12k		
Sam 17 Septem-bre	15h	Roisin	Mémorial Mathieu Des-sort	10k		
Sam 1 Octobre			Kust Marathon			
Sam 8 Octobre	15h	Erquen-nes	Transfontalière des chapelles	13k		
Sam 30 octobre	15h	Baisieux	La course du chicon	15k		
Ven 11 Novembre		Kain		15k		
Dim 4 décembre	10h	Quiévrain	La Quiévrainoise	15k		
Sam 10 Décem-bre	15h	Thieusies		10k		

Les résultats du challenge 2004

Nom	Do	Lob-	Bau-	Blic-	Ville-	Qua	Trit	Fra-	Sta	Neuf	St	Thie	Car-	Roi-	Er-	Ath	Kai	Quié	Bin-	Ha-	Bo-	Nom	Poin	Partici-
1Delhaye	35	28	40	0	30	32	0	28	31	0	0	0		33	39			0	0	28	20	1Delhaye	344	17
2Denghien	33	27	37		27	30		24	28		18	0		30	35		0	0	0		10	2Denghien	299	14
3Thiebaut	34	24	38	22	24	28	0	0	29					28	21			16		0	10	3Thiebaut	274	13
4Cougneau	29	22	33	21	23	26	0	0	0					20	31	0	0	24	0	23	20	4Cougneau	272	16
5Thauvoye		26	35		25	27					16	16		29	36			26	0	19		5Thauvoye	255	11
6Lepape Alain	27	21	0	0	21	25	0	20	23		0		0	19	28	0	0	20	0	22	20	6Lepape Alain	246	18
7Azevedo	39	29			29						20		7	32	38	14		21	12			7Azevedo	241	10
8Turpin Ber-	19	18		17	18	21	0	25	25	0		0		23	33	0	0			25	10	8Turpin Ber-	234	15
9D'Auréa	30		34						22		15		6	25	32			23	6	27		9D'Auréa	220	10
10Goffette	18		25	0	15	18	0	22	21		0	0		18	26	0		15	0	21	20	10Goffette	219	16
11Leleux Gé-	0	0	29	16	17	22	14	0	24	0	14	0		21	27		0			14	20	11Leleux Gé-	218	16
12Dupont An-	21	17	0	0	19	24	0	19	19	0	0		0	16	24	0	0	18		18	20	12Dupont An-	215	18
13Cougneau	0		13	0	14	16	0	18	20			0		22	30	13	0	22	0	24	20	13Cougneau	212	16
14Mastromari-	25	19	30			19		21	18		0			15	25			19		20		14Mastromari-	211	11
15Huez Guy	16	15	21				8	17			7			17	20	11	0			17		15Huez Guy	149	11
16Willemart	20	14	26	6			5	8	17					11	17					10		16Willemart	134	10
17Muratore	23	9	27	14	16			9	0		10		3			8		14				17Muratore	133	11
18Laester	14	0	17	9	10	11		11	12			0		10	16			0		8	10	18Laester	128	13
19Dekhli Kamal	15	11	14	0	0	10	0		10	0				7	13	9		13		6	10	19Dekhli Kamal	118	14
20Deronne			19			9		14	13					12	18			17		16		20Deronne	118	8
22Blanquet		13		8	13	13	0	12	15	0		8			9		5			7		21Blanquet	103	12
23Callura Sel-	7	6	7			6		7	8		0	0	0		11	10	4	5	0		10	22Callura Sel-	81	14
24Pavone Artu-		7		7		8		5	3	3		5		13	15			12				23Pavone Artu-	78	10
25Mahieu Gé-	9	4	9		9				7		1		1	3	4	2						24Mahieu Gé-	49	10
26Coulonval	4		3		4		10					3		5	3		1	9	0	4		25Coulonval	46	11
27Leleux Timo-	5	2	6	3	7	5	2	2	4					0	5							26Leleux Timo-	41	11
28Monie Laeti-			5	2	3	3		1	5			2			2					5		27Monie Laeti-	28	9
29Charneux	24		22		26	29		26	27			15		26								28Charneux	195	8
30Ricco Chris-	2	0	1	1	2	1	1		2	1		1		1	0	0		0		0	10	29Ricco Chris-	23	15
31Denghien				5		12	6				9	10		14	23					9		29Denghien	88	8
32Nigaut Jean	22				1	2		3	16		12				12					15		32Nigaut Jean	83	8
33Deroux	17	12	20		12				9			9						6				30Deroux	85	7
34Tribout Lau-	13		12		8	7						7		8	7							37Tribout Lau-	62	7
35Foulart			2		6	4		4						6	8			10				46Foulart	40	7
36Louvrier	36	23									17			27	37			7				20Louvrier	147	6
37Libiez André	26	20	31	19		23	11															23Libiez André	130	6
38Berardinucci	38	8		13	28				30	9												25Berardinucci	126	6
39Riffaut Alain		10		11	11				14		5							4				38Riffaut Alain	55	6
40Di Antonio	32		39			31								31	29							17Di Antonio	162	5
41Cardella	31		36					27							34			25				19Cardella	153	5
42Plaisant	8		24			15									19					13		35Plaisant	79	5
43Tirlocq Fa-	14				7									9	14				3			40Tirlocq Fa-	47	5
44Lemaire	6		8											4	6		3					50Lemaire	27	5
45Demoustier			28		22					8										26		31Demoustier	84	4
46Screve Mi-		25		20		20		16														33Screve Mi-	81	4
47Minne Alain		16	11						11		8											42Minne Alain	46	4
48Richard	10		4															2		2		56Richard	18	4
49Messouadi			23			17																44Messouadi	40	2
50Martini Gino															10					12		53Martini Gino	22	2
51Colmant			10															11				54Colmant	21	2
52Tachenion	1																			3		58Tachenion	4	2
53Gastout															40							45Gastout	40	1
54Thiery Igor	37																					47Thiery Igor	37	1
55Vallée Fran-														34								48Vallée Fran-	34	1
56Trevisan				23																		51Trevisan	23	1
57Liberati Félix			18																			55Liberati Félix	18	1
58Pochez Ste-								10														57Pochez Ste-	10	1
59Vandewync-	3																					59Vandewync-	3	1
60Cornu Ro-																						60Cornu Ro-	0	0
61Forges Alain																						61Forges Alain	0	0
62Lestrade																						62Lestrade	0	0
63Sapin Frede-																						63Sapin Frede-	0	0
64																						64	0	0
65	39	29	39	24	30	31	18	27	30	10	19	18	7	33	39	13	12	27	12	28		65		
Nom	Do	Lob-	Bau-	Blic-	Ville-	Qua	Trit	Fra-	Sta	Neuf	St	Thie	Car-	Roi-	Er-	Ath	Kai	Quié	Bin-	Ha-	Bo-	Nom	Poin	Partici-

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

BANQUET : le 19 février 2005 à l'Auberge des Aulnes . Remise des prix du challenge 2004, présence obligatoire pour être récompensé si classé.

CHALLENGE 2005 : 1ère course, le Grand Prix de Dour, jogging populaire de 8km en prélude à la Cross-cup. Le 12 février 2005 à 15h. Règlement inchangé et en annexe. En quelques mots : 10 courses pour être classé sur les 20 proposées, 8 pour les dames ; 13 courses donnent 10 points supplémentaires, 16 de nouveau 10 points et 20 également. Soit un total possible de 30 points si on participe aux 20 courses..

Tout le classement Défi13 (courses, points, etc) sur WWW.DEFI13.BE

Sans oublier votre site WWW.OBJ.BE où vous pouvez aussi vous réinscrire au club et voir la nouvelle composition du Comité 2005-2009

AG du 28 janvier 2005 : 16 membres du club présents, le nouveau comité se présente comme suit :

- **Président : Alain Lepape**
- **Présidente d'Honneur : Michèle Colmant-Belenger**
- **Président d'Honneur : Jules Depoortere**
- **Vice-président et responsable relations publiques : Laurent Denghien**
- **Trésorier : André Dupont**
- **Trésorier Adjoint : Blaise Thauvoye**
- **Secrétaire : Claude Deroux**
- **Secrétaire Adjoint : Thimotée Thiebaut**
- **Informatique-Lettres aux membres : Pierre Foulart**
- **Matériel : Michel Plaisant**
- **Responsable Challenge : Thimotée Thiebaut**
- **Commissaire aux comptes : Valentin Coulonval**

Merci, Félicitations et Bon Courage aux nouveaux venus (Claude Deroux, Thimotée Thiebaut et Blaise Thauvoye) et Bravo aux anciens qui restent et donnent leur cœur et leur temps pour que le club continue à vivre. A ceux qui nous quittent, un GRAND, un TRES GRAND MERCI pour tout le boulot, le dévouement et le temps consacré, si le club est parvenu à se hisser parmi les grands, c'est grâce à vous.

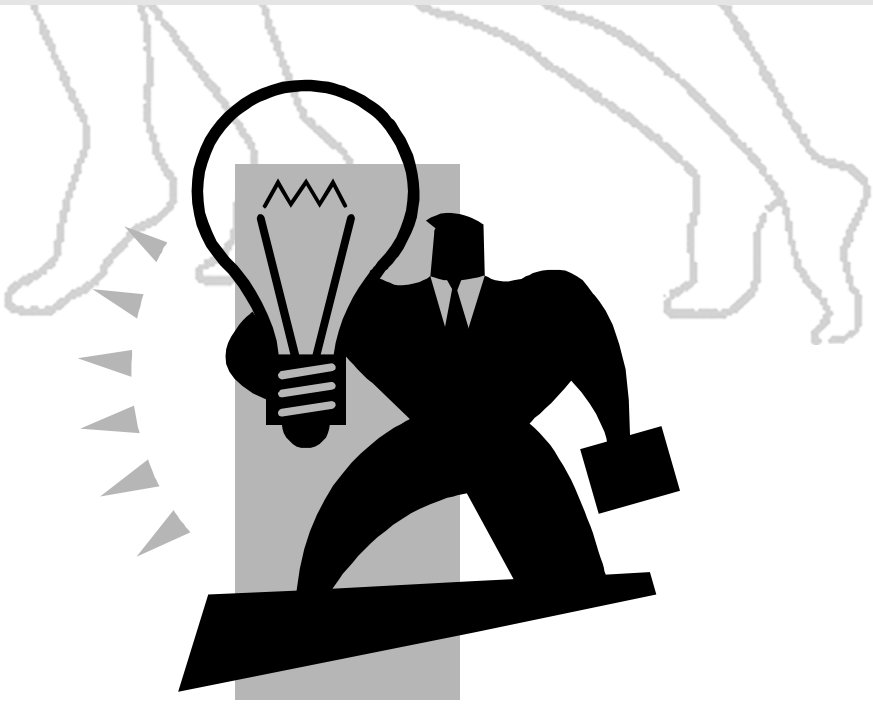
INFO & DIVERS : ! IMPORTANT ! ! A NOTER ! A SAVOIR ! ....suite

Voyage du club : le 19 Juin, la baie de Somme. Le Club prendrait en charge l'inscription (15€) et le trajet Aller et Retour soit environ 400Km à sa charge selon des modalités qui restent encore à déterminer. Plus d'information bientôt.

PROJET : le comité envisage l'achat d'un appareil gps type Garmin ou Polar qui serait prêté sur demande pour une semaine et ce pour entre autre mesurer avec précision les distances d'entraînement, les Kms parcourus etc … et plus selon les fonctions offertes par l'appareil et ce qui intéresse le coureur.

Le 6 mars 2005 à 9H45 : Entraînement Amical avec le Jogging club de Baudour dans le parc de Baudour. Rendez-vous au terrain de Foot, près de la salle de remise des prix lors de leur course. Douches disponibles après l'entraînement, verre de l'Amitié offert ensuite. …. Cet Entraînement collectif sera aussi notre **JOGGING FAMILIAL** et permettra aux anciens de faire connaissance avec les nouveaux inscrits dans le club.

IDEE : Pour 2006, si vous avez une idée d'organisation locale ou de raid à but humanitaire, n'hésitez pas à en faire part à Alain, toutes les idées sont les bienvenues et seront examinées avec attention.



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 »

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	

Compte Banque : 068-2066631-73

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 2005
- les nouvelles du club et des membres
- Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- … vos articles

Bonnes fêtes de fin d'année à tous et à toutes

POUR RAPPEL, LES ENTRAÎNEMENTS DU JEUDI :

- Février : Dour (Place Verte)
- Mars :
- Avril :

LES PROCHAINES REUNIONS DU COMITÉ

Le lundi 14 Mars 2005 à 20h30 à l'auberge des Aulnes

Agenda : challenge 2005, organisations diverses, préparation jogging du cœur 2005, etc..

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