N° 41 – Septembre 2006

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

COURRIER

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

Internet
http://www.obj.be

E_mail
contact@obj.be
president@obj.be

Le Mot du Président

O.B.J.

Le mot du président

Dans le dernier courrier, j'avais annoncé la somme de 15.000€ pour les Camps Valentine. Vous n'êtes pas sans le savoir, cette somme a été largement dépassée puisque c'est pas moins de 19.500€ que l'OBJ a récolté pour permettre à près de 40 enfants et adolescents d'aller séjourner à Saas-Grund.

Une formidable réussite sportive et financière malheureusement ternie par des relations conflictuelles avant, pendant et après l'opération avec Mr Martini. Dans un souci d'apaisement, après mûre réflexion et pour en terminer une fois pour toute, le comité a pris la décision de ne plus collaborer avec lui (voir courrier ci-joint).

La course à pied c'est le dérivatif aux soucis quotidiens, mais depuis janvier, cela n'apporte que des soucis supplémentaires. C'est pourquoi, il faut tourner la page de l'opération Camps Valentine avec ses grands moments d'émotion et d'autres aspects bien plus désagréables.

Surtout que notre Jogging du Cœur se pointe à l'hori-

Bonne lecture

D'abord une bonne rentrée à toutes et à toutes, nous vous espérons bien reposés et en forme pour cette seconde demi-année et surtout son point d'orgue pour le club, notre traditionnel jogging du cœur. Nous espérons autant de réussite que pour l'opération Camp Valentine qui fut, vous le savez déjà, un véritable succès et le club en est plus qu'heureux et vous remercie pour votre participation comme il compte sur vous pour le jogging.

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
Le texte de ….	3
Résumé des courses	4
Challenge 2006	6
Histoire d'en rire	8
Dernières informations	9
Les bonnes adresses	10

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

Le Mot du Président .....

zon.

Tout le monde a encore en mémoire les ²ratés² de l'année passée, nous nous devons de REUSSIR l'édition 2006 ! Comme le souligne Pierre : Mobilisation Générale. Du livre publicitaire (si chaque coureur faisait une pub… quel succès) à la remise en ordre du dimanche matin, nous avons besoin de votre aide (voir feuille ci-jointe) mais aussi de vos idées, propositions… n'hésitez pas à contacter le comité.

Un exemple, si vous faites une course hors challenge club, demandez des folders de notre course afin de les distribuer.

Rien n'est jamais acquis et même si nous approchons les 500 coureurs arrivés (495 en 2004, 459 en 2005) ces dernières années, ce serait super de dépasser les 500 (un beau challenge).

Durant ce mois d'août, j'ai constaté que vous n'aviez pas peur de ²vous mouiller…² donc je compte sur vous !!

Alain

Le texte de .....

COURS DE LANGUE DE BOIS

Commencez par la case en haut à gauche, puis enchaînez avec n'importe quelle case en colonne 2, puis avec n'importe laquelle en 3, puis n'importe laquelle en 4 et revenez ensuite où bon vous semble en colonne 1 pour enchaîner au hasard…

Mais surtout, n'oubliez pas d'y mettre l'intonation et la force de conviction…

1	2	3	4
Mesdames, messieurs,	***la conjoncture actuelle***	***doit s'intégrer à la finalisation globale***	***d'un processus allant vers plus d'égalité.***
Je reste fondamentalement persuadé que	***la situation d'exclusion que certains d'entre vous connaissent***	***oblige à la prise en compte encore plus effective***	***d'un avenir s'orientant vers plus de progrès et plus de justice.***
Dès lors, sachez que je me battrai pour faire admettre que	***l'acuité des problèmes de la vie quotidienne***	***interpelle le citoyen que je suis et nous oblige tous à aller de l'avant dans la voie***	***d'une restructuration dans laquelle chacun pourra enfin retrouver sa dignité.***
Par ailleurs, c'est en toute connaissance de cause que je peux affirmer aujourd'hui que	***la volonté farouche de sortir notre pays de la crise***	***a pour conséquence obligatoire l'urgente nécessité***	***d'une valorisation sans concession de nos caractères spécifiques.***
Je tiens à vous dire ici ma détermination sans faille pour clamer haut et fort que	***l'effort prioritaire en faveur du statut précaire des exclus***	***conforte mon désir incontestable d'aller dans le sens***	***d'un plan correspondant véritablement aux exigences légitimes de chacun.***
J'ai depuis longtemps (ai-je besoin de vous le rappeler ?), défendu l'idée que	***le particularisme dû à notre histoire unique***	***doit nous amener au choix réellement impératif***	***de solutions rapides correspondant aux grands axes sociaux prioritaires.***
Et c'est en toute conscience que je déclare avec conviction que	***l'aspiration plus que légitime de chacun au progrès social***	***doit prendre en compte les préoccupations de la population de base dans l'élaboration***	***d'un programme plus humain, plus fraternel et plus juste.***
Et ce n'est certainement pas vous, mes chers compatriotes, qui me contredirez si je vous dis que	***la nécessité de répondre à votre inquiétude journalière, que vous soyez jeunes ou âgés,***	***entraîne une mission somme toute des plus exaltantes pour moi : l'élaboration***	***d'un projet porteur de véritables espoirs, notamment pour les plus démunis.***

Extrait de l'Ecole Nationale d'Administration — République Française.

Résumé de Courses

Harchies : jogging des Iguanodons

Quel temps pourri, quel vent, quelle pluie. Nous étions quand même 22 obégiens au départ. Le fait de la journée c'était la météo. En dehors de cela, pas de surprise, tout le monde à son niveau a fait son jogging tant bien que mal. C'est surtout dur pour les coureurs qui comme moi sont au-dessus de 4.20 au km. Pendant toute la course il a fallu se battre contre les éléments et cette envie de marcher. Ceci dit, quand j'affirme que c'est plus dur pour nous, on a jamais eu l'occasion de se mettre dans les jambes d'un coureur qui tourne en 3.45 et dans mon cas, ce n'est pas pour demain.

Frameries : jogging de la Pentecôte

200 partants, c'est toujours 50 de plus qu'à Harchies. Les premiers de notre classement, Didier, Laurent, Gaetan, Vincent, Thierry, René, Blaise courent avec une régularité de métronome. Leur moyenne quelques soient les conditions atmosphériques reste identique, sauf pour Pierre Louvrier qui était moins en jambes qu'à Harchies. Derrière, saluons les performances de José, Gérard Leleux, Pierre Lestrade, Stéphane Pochez, Pierre Foulart, Selvino et André Lemaire car c'est aussi grâce à la présence de ces coureurs qui ne jouent pas les premiers rôles, que notre club est aussi bien représenté.

Thimougies : les crêtes du Tournaisis

Déjà une autre dimension, 484 participants. le vide complet derrière … Didier, Vincent, excellente course, à 3 minutes. Il faut ensuite attendre 8 minutes pour voir passer Philippe D'aurea, Bruno et JP Nigaut. On peut remarquer l'absence de Laurent Denghien mais les langues se délient. En effet, des sources sures ont vu notre ami Laurent plusieurs fois la semaine et le week end avec madame et les enfants à Mons. Quoi de plus normal me direz– ous. Mais là où le bas blesse, c'est que le susdit Laurent aurait siroté moult St Feuillien et autres spécialités brunes. Ceci explique son absence des entraînements du mardi et cette foulée empruntée à laquelle il ne nous avait pas habitués.

Thulin : La course du serpent ... alias André

Le Serpent, pas de Lionel, marronne brûlée vendredi, le mariage une semaine après, la forme n'est pas là. Nous lui souhaitons bonne chance pour sa nouvelle vie et espérons le retrouver à l'entraînement en septembre avec des bbq et quelques bouteilles de rosé à éliminer. Un grand José Azevedo, un président qui me semble bien affûté mais toujours pas de Laurent Denghien. Mais où est–il ? Une belle course de Yves avec 43 minutes.

Lombise, : les parcs en ballade

Une chaleur insupportable pour la pratique de notre sport et des performances qui s'en ressentent, notamment chez Yves, André et Blaise. Il est revenu, the Laurent's return et il a couru en 4.20 au km. Dommage, mille fois dommage que j'avais un bbq sur le feu et du rosé qui m'attendait au frigo. j'aurais battu un membre actif de la brasserie Friart.

Guy

Le challenge 2006

Voici les courses restantes :

Courses Challenge Club 2006

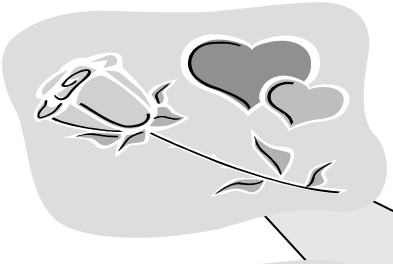
Roisin	sa 16 septembre	15h	10	Mémorial Mathieu Dessort
Ronquieres	sa 23 septembre	**14h30**	14	La Ronquieroise
Erquennes	sa 07 octobre	15h	12,8	Transfrontalière des Chapelles
Estinnes	sa 14 octobre	15h	11,2	GP Marcel Desnos
Maubeuge	**mer** 01 novembre	10h15	10&21	Semi de Maubeuge
Momignies	sa 11 novembre	15h	10,8	18ème jogging de l'Armistice
Quievrain	di 03 décembre	10h	10	La Quiévrainoise
Thieusies	sa 16 décembre	14h30	8,4	Corrida de Noël
Hornu	sa 30 décembre	19h	11,3	Happy New Year Trophy

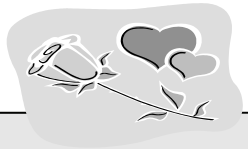
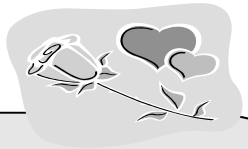
Rappel :

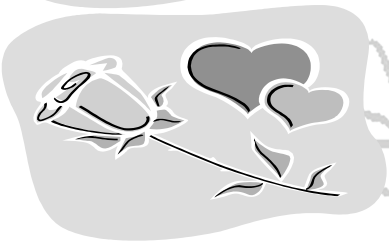
- ♥ 10 courses sur les 20, 8 pour les dames |
- ♥ Port de la nouvelle tenue 2006 |>> AFIN D'ÊTRE CLASSE
- ♥ S'inscrire O.B.J. |

Le challenge—Résultat provisoire après 10 courses

	Nom	thuin	baudour	blicquy	quaregn	dour	harchies	framerieis	thimoug	thulin	lombise	blaugies	roisin	ronquier	erquen	estinnes	maubeug	momign	quiévrain	thieusies	hornu	Bonus		Nom	Points	Participations
1	Delhaye Didier	21	36	20	29	25	24	34	15	28	17												1	Delhaye Didier	249	10
2	Cougneau Vincent	20	33	17	27	21	21	31	14	25													2	Cougneau Vincent	209	9
3	Bastien Jimmy	17	35	19	18	22	20	27		27	16												3	Bastien Jimmy	201	9
4	Cougneau Bruno	15	31	14	23	19	18	25	12	23													4	Cougneau Bruno	180	9
5	Denghien Laurent	19	32		26	23	23	33			14												5	Denghien Laurent	170	7
6	Lefebvre René	14	28	16	25	20	19	29			15												6	Lefebvre René	166	8
7	Wattiez Christophe	13	24	13	21	17	16	22	10	20													7	Wattiez Christophe	156	9
8	D'Auréa Philippe	12	27	15	20		17	26	13	21													8	D'Auréa Philippe	151	8
9	Thauvoye Blaise	18	21		24	18		28		22	11												9	Thauvoye Blaise	142	7
10	Lepape Alain	10	23	12	19	16	15	14		19	12												10	Lepape Alain	140	9
11	Cardella Gaetan	11	29			24		32		24													11	Cardella Gaetan	120	5
12	Blareau Eric	8	20	10		13	11	18	8	15	8												12	Blareau Eric	111	9
13	Azevedo José			18	28	26				29													13	Azevedo José	101	4
14	Deronne Christelle		22		13	12		16	7	14	6												14	Deronne Christelle	90	7
15	Gastout Thierry		30					30		26													15	Gastout Thierry	86	3
16	Dupont André		25	11	17			19			10												16	Dupont André	82	5
17	Turpin Bernard					14	12	20	9	18	9												17	Turpin Bernard	82	6
18	Denghien Yves		18		15			15		17	7												18	Denghien Yves	72	5
19	Thiebaut Thimotée	16	34					20															19	Thiebaut Thimotée	70	3
20	Steenhaut Bertrand	5	17	9	12			8	5	10													20	Steenhaut Bertrand	66	7
21	Nigaut Jean Pierre				22		2	23	11		1												21	Nigaut Jean Pierre	59	5
22	Mastromarino Antonio		14				9	13	6	16													22	Mastromarino Antonio	58	5
23	Leleux Gérard		4		8	15	13	2	2		13												23	Leleux Gérard	57	7
24	Blanquet Daniel		16	6	11	10			3		5												24	Blanquet Daniel	51	6
25	Dekhli Kamal		8	4	6	6	6	10		6	3												25	Dekhli Kamal	49	8
26	Goffette Daniel	6			16			11	4	12													26	Goffette Daniel	49	5
27	Charneux Daniel																						27	Charneux Daniel	0	0
28	Plaisant Michel	4		8	14	5	7			4	4												28	Plaisant Michel	46	7
29	Louvrier Pierre						22	24															29	Louvrier Pierre	46	2
30	Huez Guy	9	19			9	8																30	Huez Guy	45	4
31	Huez Lionel	7	11				10	17															31	Huez Lionel	45	4
32	Demoustier Christian		26				14																32	Demoustier Christian	40	2
33	Laester Thierry	2	12	7	10	8																	33	Laester Thierry	39	5
34	Willemart Dominique		13					12		13													34	Willemart Dominique	38	3
35	Muratore Salvatore		15		9	11																	35	Muratore Salvatore	35	3
36	Deroux Claude	3	10		7	7				8													36	Deroux Claude	35	5
37	Lemaire André		9	5			5	7															37	Lemaire André	26	4
38	Callura Selvino	1	6		5	3	4	6															38	Callura Selvino	25	6
39	Dieu Sebastien							9		11													39	Dieu Sebastien	20	2
40	Delplan Jean		7							7	2												40	Delplan Jean	16	3
41	Coulonval Valentin		3	2	3		3			3													41	Coulonval Valentin	14	5
42	Mahieu Gérard			3		2				5													42	Mahieu Gérard	10	3
43	Debieve Vincent									9													43	Debieve Vincent	9	1
44	Lestrade Pierre		5					3															44	Lestrade Pierre	8	2
45	Foulart Pierre		2		1	1		4															45	Foulart Pierre	8	4
46	Housieau José		1	1	2			1	1	1													46	Housieau José	7	6
47	Leemans Jean françois				4		1			2													47	Leemans Jean françois	7	3
48	Pochez Stephane							5															48	Pochez Stephane	5	1
49	Colmant Jean Claude					4																	49	Colmant Jean Claude	4	1
50	Martini Gino																						50	Martini Gino	0	0
51	Jay Jean Paul																						51	Jay Jean Paul	0	0
52	Minne Alain																						52	Minne Alain	0	0
53	Richard Bernard																						53	Richard Bernard	0	0
54	Waroquier Yves																						54	Waroquier Yves	0	0
55	Tachenion Pierre																						55	Tachenion Pierre	0	0
56	Ricco Christian																						56	Ricco Christian	0	0
57	Di Antonio Carlo																						57	Di Antonio Carlo	0	0
58	Sapin Frederic																						58	Sapin Frederic	0	0
59																							59			
60																							60			
		21	36	20	29	26	24	34	15	29	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Nom	thuin	baudour	blicquy	quaregn	dour	harchies	framerieis	thimoug	thulin	lombise	blaugies	roisin	ronquier	erquen	estinnes	maubeug	momign	quiévrain	thieusies	hornu	Bonus		Nom	Points	Participations





- *Prompt rétablissement à Daniel Goffette et Laurent Denghien*
- *Félicitation à J-C Colmant, papy d'une petite Chloe.*

Histoire d'en rire

Les cinq doigts de la main

Un riche banquier juif va marier son fils.

La veille des noces, il prend le jeune homme à part pour une conversation en tête à tête.

- Simon, mon fils, je réalise que je ne t'ai jamais parlé de la vie, etc. ...

Dès demain, tu seras avec ta femme, il faut quand même que tu saches certaines choses. Tiens, tu connais les doigts de la main ?

- Mais bien sur, papa ! Il y a l'index, le majeur, le…

- Non, non! L'interrompt le banquier. Ce n'est pas ça ! il y a le doigt du voyage, celui de la direction, celui de la jouissance, celui du mariage et enfin celui de la distinction.

- Ah bon ?

- Je t'explique, Simon, mon fils. Le doigt du voyage, c'est le pouce, parce qu'il te permet de faire du stop.

- D'accord papa.

- Le doigt de la direction, c'est l'index, parce que c'est celui que tu tends quand tu veux montrer quelque chose.

- Ok

- Le doigt du mariage, c'est l'annulaire, parce que c'est là que tu vas passer ton alliance, Simon, mon fils.

- Oui papa

- Et le doigt de la distinction, c'est l'auriculaire, parce qu'il fautle lever quand on boit une tasse de thé.

- Compris, papa... Mais papa tu à oublié le doigt de la jouissance!

- Je gardais le Meilleur pour la fin, Simon, mon fils. Le doigt de la jouissance, c'est le majeur. Le plus beau, le plus long.

Pour la jouissance, ce doigt, tu le mouilles dans ta bouche, et…

……

tu comptes tes billets, mon fils!

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

- **CHALLENGE 2006 : Principe inchangé.** En quelques mots : 10 courses pour être classé sur les 20 proposées, 8 pour les dames ; Liste complète dans les pages qui suivent

- Une **nouvelle tenue** Bleu/jaune ou Jaune/bleu (selon comment vous la regardez) singlet/short ou cuissard avec logo du club sur le dos et nom du club sur le devant.

  Prix : Singlet + short : 25€
  Cuissard : 15€

- **……. Pour les Distraits : Le samedi 18 novembre 2006 à 15h : le 22 ème jogging du Cœur de Blaugies**

- Afin d'être prêt pour le 23ème jogging du cœur, et renflouer les caisses (la fabrication d'une nouvelle tenue est un poste budgétaire très important), il faut déjà penser à **récolter des pub pour le livret** (le livret doit être remis à l'imprimeur pour fin septembre). Pour cela vous trouverez en annexe, un formulaire de réservation et une attestation fiscale. Sachez enfin que si vous faites **pour 100€** de publicités, votre inscription 2007 au club sera gratuite. Tous à l'ouvrage donc.

  Pour rappel : 1 encart d'1/4 page coûte 25 €

  1 encart d'1/2 page coûte 50 €.

  1 encart d' 1 page coûte 75 €.

- Nouveautés pour le 23ème jogging du cœur : les **catégories** hommes et dames entre 40 et 60ans seront **de 5 en 5 ans** et non plus de 10 en 10 ans, soit 40 à 45 - 46 à 50 - 51 à 55 et 56 à 60 ans. Enfin, pour la tombola comme cadeaux, des DVD, des VTT, des vêtements sportifs et peut-être pour chaque participant, une photo gratuite disponible sur internet

Conseils aux coureurs à pieds

Courir longtemps et courir vite, deux volontés qui ne sont pas forcement contradictoires. II s'agit d'atteindre le rythme optimum par rapport à la distance du jour, soit en compétition mais aussi dans la longévité de la pratique sportive. II ne s'agit pas de vouloir tout, tout de suite, mais de respecter un certain nombre de règles basées sur la logique, et de principes lies aux lois scientifiques.

7 règles basiques

1) Choisir la bonne chaussure

Choisir ou changer si besoin pour obtenir une bonne stabilité, un excellent amorti et un certain confort. (pas de chaussure trop courte pour les ongles des pieds, ni trop large ni trop étroite risque de bursite.)

Veiller a un laçage ni trop serré, et contrôler l'usure des semelles.

L'apparition de la moindre douleur doit être considérée comme un signe d'instabilité inquiétant.

2) Prévenir en s'alimentant

Porter des kilos superflus signifie imposer une surcharge préjudiciable a l' appareil locomoteur avec les risques de blessures.

Alléger a l'extrême et vider les réserves n'est pas la bonne solution.

II faut opter pour une quantité adéquate des différents nutriments indispensables, et éviter le déséquilibre quantitatif (ration peu énergétique ou insuffisamment riche en glucides) ou qualitatif (risque de carences)

3) Boire, encore et toujours

Boire régulièrement avant, pendant et âpres les entrainements et les compétitions. Tout manque d'eau perturbe la restauration de I' équilibre général, et contribue a I' arrivée de certaines blessures notamment les tendinites. Boire au minimum entre 1 litre et 1,5 litre d'eau par jour.

4) Surveiller les dents.

Toute amélioration de I' état bucco dentaire d'un sportif, permet d'éviter des causes possibles de contre performances. Les dents sont parfois à l' origine d'un problème musculaire ou tendineux.

5) Surveiller le repos et le poids

Le repos est indispensable pour « recharger

La prise de poids est normale pendant la période de repos. Cela est un témoin de qualité de la récupéra-

(Continued on page 10)

Conseils aux coureurs à pieds

(Continued from page 9)

tion.

Manger raisonnablement conduira a un poids un peu plus élève (2 a 3 kg), car on aura consomme davantage de minéraux, c'est la recharge.

Le poids est toujours un compromis entre I' activité et l'alimentation.

6) Savoir récupérer

Une bonne récupération est aussi indispensable a la progression qu'un bon entraînèrent.

Respecter les phases de repos relatif ou de repos total est le meilleur moyen de supporter la charge d'entrainèrent et d'éviter les blessures. Comment récupérer

- En respectant des cycles de repos relatif ou total
- Par des soins (sauna - massages....)
- En se réhydratant pour favoriser les réserves de glycogène.
- Par le sommeil

La bonne nuit précédant la compétition est celle de l'avant-veille.

7) S'entrainer avec intelligence

Deux règles essentielles clans 1'entrainement

- l' alternance des séances dures et des séances de récupération,
- l' alternance des sols durs et des sots souples.

Ne pas confondre avec ('opposition des sorties longues et des séances de qualité. Les sorties longues sollicitent l'appareil locomoteur du fait des ondes de choc sur la route par exemple. Quant aux séances de qualité, elles provoquent un stress plus important pouvant entrainer une certaine « lassitude ».

Une séance dite « facile ›› peut s'effectuer aussi bien sur piste qu'en sous bois, et a l'inverse une sortie longue au seuil peut être une séance dure.

S'agissant du terrain, choisir le plus souvent possible un sol peu agressif (sous bois, pelouse), diminuant ainsi l' onde de choc a l'origine de certaines blessures. II faut éviter

- la monotonie toujours le même entrainement et les mêmes allures
- et ('augmentation trop brutale des charges.

II est dangereux de franchir trop vite les paliers, car on favorise les tendinites, périostites et fractures de fatigue.

II faut respecter la règle de la progressivité par cycle

Olympique Blaugies Jogging

Aide/Participation à préparer le Jogging du Cœur

MOBILISATION GENERALE

Le samedi 18 novembre 2006 à 15h, aura lieu notre 23ème 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, contacter un membre du Comité au plus vite et indiquez-lui quand vous pouvez aider et quel poste/tâches vous aimeriez accomplir. D'avance merci..

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 a été joint dans le courrier précédent) et si vous réalisez pour 200 €, votre inscription 2006 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 6 octobre 2006

Merci d'avance pour votre aide, quoique vous fassiez, votre aide est appréciée, utile, et surtout nécessaire.

Alain

Offre Spéciale

Offre Spéciale

si vous réalisez pour 200€, votre inscription 2006 à l'O.B.J. sera gratuite.

Aide/Participation à préparer le 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 Par-*	**De 17h a 19h**	*Salle à préparer*	*Spaghetti à pré-*	*Brasseur*	*Exposition*
					X?	
	X?		X?			
				X?		X?

Samedi

De 8 a 12h	*Salle à préparer*	*Piquets-Km-*	*Classes*	*Chargement De-*	*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-7km-800m*	*Buvette joncquois*
		X?		X?		
		informatique		*signaleurs*		X?
		Pierre		X?		
	Pierre					
					Pierre (et hors chrono officiel)	

Aide/Participation à préparer le 20ème Jogging du Cœur

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*	**De 17h a 19h**	*Bassin-douche-*	**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 »

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 :

- Les résumés des courses
- le jogging du cœur 2006
- les nouvelles du club et des membres
- Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- … vos articles

Bonne Rentrée et à bientôt

POUR RAPPEL, LES ENTRAÎNEMENTS DU JEUDI :

- Septembre : Saint Ghislain
- Octobre : Paturages (place de l'église)
- Novembre : Dour (place Verte)
- Décembre : Grand Hornu

LES PROCHAINES REUNIONS DU COMITÉ

Le lundi 9 octobre 2006 à l'auberges des Aulnes à Blaugies

Agenda : challenge 2006, Jogging du cœur 2006, 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