

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

♪ ♫ ♪ ♫ ♪



**OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING
COURRIER**

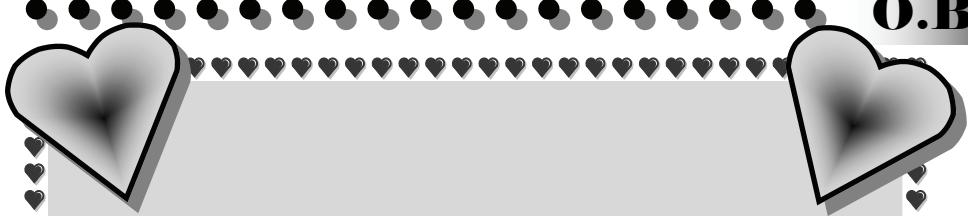
Internet
<http://www.obj.be>

E-mail
contact@obj.be
president@obj.be

Aussi disponible en format PDF sur www.obj.be/lettre_des_membres.htm



Le Mot du Président

O.B.J.

Octobre marque le début de l'automne, comme chaque année, les feuilles commencent à tomber, les jours raccourcissent et...le jogging du cœur se prépare. Cette année notre course aura 25 ans. La première édition a eu lieu en 1985. Cette année là, il y a même eu 'deux' jogging du cœur (un en mai, l'autre en novembre). Pierre Foulart (déjà dans le club à cette époque), Bruno Cougneau et Pierre Lestrade (qui ont participé à toutes les éditions) s'en souviennent. Cela serait intéressant qu'ils nous relatent quelques anecdotes dans les prochains courriers (à bon entendeur). Par contre Delphine, Jimmy, Lino, Christophe et Luc n'en n'ont aucun souvenir vu qu'ils n'étaient pas encore nés à cette époque.

Alors 25 ans (ou plutôt 25 éditions), cela se fête. Pour que la fête soit complète, il faudrait marquer le coup en battant notre record de participation en passant pour la première fois la barre des 500 partants. De plus, le but serait que tous ces coureurs soient enchantés de notre course et le véhiculent auprès de leur entourage afin de créer un effet boule de neige pour les futures éditions.

Ce challenge ne pourra jamais être réussi sans votre double participation.

Les semaines précédant la course en aidant le comité à distribuer les folders lors des joggings précédent notre épreuve et en amenant un maximum d'amis à notre course.

(Continue en page 2)

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
Le texte de ...	3
L'Interview de	4
Pour nos Membres	8
Dernières informations	9
Le challenge 2008	11

C'est la rentrée et le 25ème jogging du Cœur qui nous attend et va mobiliser les énergies du club en cette seconde partie de l'année. Nous y reviendrons en détails dans ce courrier. Nous nous devons de marquer cette événement comme il se doit et d'en faire un super bon souvenir pour tous, coureurs ou pas.

Mais à mi-année, dressons un premier bilan : L'obj compte 73 coureurs (dont 6 nouveaux et une nouvelle), un record, un de plus, preuve de notre vitalité, de notre dynamisme et de l'esprit club qui règne.

Nous sommes présents en nombre dans toutes les courses régionales et plus lointaines, et le prix de club le plus représentés nous revient régulièrement. Comme le disent certains : " l'Obj a le vent en poupe, c'est un club phare, on le voit au jaune et bleu qui colorent les pelotons.

Alors, relevons nos manches, pour qui sait, plus de 500 coureurs le 15 novembre... plus que d'habitude, nous comptons sur vous pour faire de notre organisation sportive majeure un FRANC succès.

Le Mot du Président



(Suite de la page 1)

(Pré inscription 3€ + une grande bouteille de bière Moneuse édition spéciale offerte).

♥ Le week-end du Jogging en donnant un coup de main. Nous avons besoin d'aide du vendredi après midi au dimanche matin. Je pense que vous pouvez tous consacrer quelques heures pour votre club une fois par an.

♥ Octobre sera aussi le mois du voyage du club. Cette année et pour la première fois depuis bien longtemps, le car sera rempli (54 personnes). Parmi ceux-ci, 13 participeront au marathon et 7 au semi. Nouveau record : c'est la première fois qu'autant de coureurs participent au marathon. Le précédent record datait du Marathon d'Echternach en 2000 où 10 Obéjiens avaient participé.

♥ Pour terminer ce mot, je voudrai très sincèrement tirer un grand coup de chapeau à Pierre Foulart et à Bertrand Steenhaut pour le travail remarquable qu'ils ont accompli ces dernières semaines pour le club. Mise à jour du site, création d'un système d'encodage des préinscrits par internet, encodage de plus de 1000 (vous lisez bien) adresses mail dans une banque de données qui permettra d'envoyer un mail de présentation de notre course. Merci à eux mais aussi à Béatrice et Aurélie pour leur patience.



Le texte de

Qu'en est-il de la vie à deux ?

Voici la réponse d'un prophète, Khalil Gibran

*Ensemble vous êtes nés et ensemble vous vivrez à jamais
Et ensemble vous resterez, lorsque les ailes blanches de la mort sèmeront vos jours à la volée*

*Et toujours ensemble vous demeurerez, même dans la mémoire silencieuse de Dieu
Mais sur votre chemin commun, créez des espaces et laissez-y dans les vents du firmament.*

Aimez-vous l'un l'autre, mais ne faites pas de l'amour une alliance qui vous enchaîne l'un à l'autre.

Que l'amour soit plutôt une mer qui se laisse bercer entre vos âmes, de rivages en rivages.

*Emplissez chacun la coupe de l'autre, mais ne buvez pas à une seule et même coupe.
Partagez votre pain, mais du même morceau ne mangez point.*

*Dans la joie, chantez et dansez ensemble, mais que chacun de vous soit seul,
Comme chacune des cordes de luth est seule alors qu'elles frémissent toutes sur la même mélodie.*

Offrez l'un à l'autre votre cœur, mais sans en devenir le possesseur.

Car seule, la main de la vie peut contenir vos coeurs.

Et dressez-vous côté à côté mais pas trop près

Car les piliers qui soutiennent le temple se dressent séparés ;

Et le chêne ne s'élève point à l'ombre d'un cyprès.

L'Interview d' André Dupont

Présent au club depuis 1992, il est parmi les 10 plus anciens du club.

C'est lui qui m'a attiré vers le club. Nous courions ensemble les lundis soir (notamment avec Jean-Pierre Devos et Guy Ruelle)

Certains l'ont surnommé Picsou lorsqu'il était trésorier du club. Après des années passées dans le comité, il avait souhaité se retirer de celui-ci et laisser la place aux « jeunes ». Le comité étant réduit comme une peau de chagrin cette année, il a accepté ma demande de réintégrer provisoirement celui-ci afin de nous retirer une épine hors du pied. C'est bien la preuve que le club est important pour lui et je profite de l'occasion pour l'en remercier sincèrement.



Identité : André DUPONT, né le 18 août (comme votre président) 1956 (pas comme votre président ; c'est vrai quoi, il pourrait être mon père) Marié à Edith, deux enfants : Jérémie (26 ans) et Géraldine (24 ans).

Adresse : Rue Jean Duhot, 29B à 7350 Thulin

Profession : Employé au siège central de la banque Dexia.

Alors André, retrace nous ta carrière sportive ?

Comme beaucoup de joggeurs, mon premier sport était le football. J'y ai débuté à l'âge de 14 ans au club de Boussu-Bois.

A 15 ans je me suis tourné vers l'athlétisme à Dour Sport. J'y ai cotoyé des coureurs comme Didier Cougneau, Gérard Wattiez (papa de notre OBJien Christophe) et surtout certainement un des plus grands athlètes ayant couru pour Dour Sport : Jean-Claude Dessort.

A l'âge de 17 ans, je suis retourné au football au club de Montroeul sur Haine dans différentes équipes et ce jusqu'à mes 35 ans. J'y ai notamment été par entraîné Jean-Pierre Devos qui a, par la suite, également fait partie du club durant plusieurs années.

A 35 ans, je me suis mis à participer à quelques courses sur route. J'ai remarqué une ambiance conviviale et sympathique dans le club de Blaugies. Je me suis renseigné et ai rejoint celui-ci en 1992.

Quelles sont tes meilleures performances ?

N'étant pas épargné par les blessures depuis quelques temps ; mes perfs remontent à quelques années. Je n'ai pas trop de souvenirs précis mais je pense avoir couru l'un ou l'autre 10 Km en 39 minutes ainsi que les 20 Km de Beloeil en 1 H 22.

Quelle est ta fréquence d'entraînements ?

Quand tout va bien, j'essaie de courir 4 fois semaine. A l'heure actuelle, j'en suis à 2 ou 3 sorties hebdomadaires.

Changeons de sujet, quels sont tes hobbies, tes passions ?

J'adore les voyages et les vacances en général. Je pars souvent en Espagne mais ce que je recherche surtout c'est le soleil.

(Continue en page 5)

L'Interview d' André Dupont

(Suite de la page 4)

Et question plaisirs de la bouche ?

Dans la simplicité, une bonne grillade accompagnée d'un Fronton. Coté bière, je suis assez éclectique mais je citerai l'Orval et la Saint-Feuillien.

Une question me brûle les lèvres. Alors André, à quant ton premier Marathon ?

J'y ai déjà pensé à plusieurs reprises. J'en ferais un jour mais pour cela, il faudrait que je dispose de plus de temps pour me préparer. Peut-être en 2009. Mais, encore une fois, je n'y participerais que si je peux me permettre d'augmenter ma charge d'entraînement. Comme pour l'instant mes problèmes physiques ne veulent pas me quitter, ce n'est pas dans l'actualité immédiate.

Un souvenir club qui t'as marqué ?

Depuis 1992, j'ai pas mal de souvenirs. Dans l'immédiat, deux me viennent à l'esprit :

- ♥ La première fois où j'ai participé à la Transbaie (Baie de Somme) pour la course et surtout pour le fait d'avoir connu de manière plus proche les Français Popol, José, Gégé, Kamal ainsi que leurs épouses.
- ♥ Le voyage à Carcassonne. La course s'est déroulée dans des conditions dantesques (orage, pluie) mais je garde un très bon souvenir de la promenade le long des remparts ainsi que du repas qui a suivi.

Quels sont tes coups de cœur au niveau des courses ?

Dans la région, j'adore la course de Montignies-sur-roc du mois d'octobre. Je pense que je ne l'ai jamais ratée depuis que je cours.

Hors région, la classique Française Sedan-Charleville reste gravée. Surtout avec la traversée de Charleville avec le goulot formé par les spectateurs dans la côte un peu avant l'arrivée.

Quel est ton avis sur le challenge interne et sur notre Jogging du Cœur ?

En deux mots, je pense que l'idée de mettre deux ou trois courses un peu plus éloignées est une très bonne idée, cela permet de découvrir d'autres horizons, d'autres parcours et d'autres coureurs. Il ne faut cependant pas en mettre trop. Deux ou trois suffisent.

Concernant le Jogging du cœur, je sais que tu voudrais dépasser le cap des 500 participants mais pour ma part, je pense que la priorité doit être axée sur la qualité plutôt que la quantité. Comme j'ai toujours dit : Il vaut mieux 400 coureurs ravis que 500 déçus.

Un avis sur le club de l'OBJ ?

En vrac, je pense que le club évolue bien. C'est très positif que de nouveaux membres rejoignent l'OBJ. Cela crée une nouvelle dynamique avec de nouvelles idées. Il ne faut surtout pas que le club reste figé.

Dans le même ordre d'idée, je lance un appel pour que de nouveaux membres rejoignent le comité en 2009. Ils sont trop peu pour l'instant et ils ont besoin d'aide sous peine de verser dans le découragement. Avouez que ce serait vraiment dommage.

Merci beaucoup André de t'être soumis à mon interrogatoire. Que les bobos te laissent enfin tranquille.

Laurent

Le Jogging pour vivre longtemps ..

Pour reprendre les termes de Daniel G. : « un article qui pourrait justifier auprès de "nos chères et tendres" les nombreuses heures que nous passons à courir! » .

L'exercice, comme la pratique du jogging, semble bien être le moyen le plus efficace pour lutter contre les effets du vieillissement, et vivre plus longtemps.

C'est le résultat d'une étude conduite pendant un quart de siècle sur des personnes de plus de 50 ans aux Etats-Unis. Les sujets âgés qui courent de façon régulière depuis plusieurs années souffrent moins de handicap, ont une vie active plus longue et réduisent de 50% leur risque de mourir plus tôt que ceux qui sont inactifs, ont ainsi conclu ces médecins de la faculté de médecine de Stanford en Californie.

Ces chercheurs ont commencé à suivre 538 personnes de 50 ans et plus courant plusieurs fois par semaine dès l'année 1984, et fait des comparaisons avec un groupe témoin sédentaire de la même taille, selon cette étude publiée dans le Journal of Internal Medicine. "Nous avons été étonnés car les bienfaits de l'exercice se sont avérés plus importants que ce que nous anticipions", relève le Dr James Fries, professeur retraité de médecine à l'Université de Stanford et principal auteur de ces travaux.

Courir retarde l'apparition de handicaps

Ils ont ainsi déterminé que 19 ans après le début de la recherche, 34% des participants dans le groupe des sédentaires étaient décédés, contre seulement 15% dans celui faisant de l'exercice. En outre, ceux courant régulièrement ont commencé à souffrir de handicaps physiques liés à l'âge 16 ans plus tard que les inactifs. "De très loin, les sujets qui courent sont restés en bonne santé", résume le Dr Fries, 69 ans, lui-même fervent jogger et randonneur. Courir retarde non seulement l'apparition de handicaps, mais l'écart entre l'état de santé de ceux qui courent et les sédentaires s'accroît avec le temps, selon les auteurs de l'étude.

Le Dr Fries se dit surpris du fait que ceux qui courent continuent à jouir d'une meilleure santé que les inactifs quand ils deviennent nonagénaires. Selon lui cette différence s'explique probablement par l'indice de masse corporelle plus faible de ceux qui font de l'exercice ainsi que par des habitudes de vie plus saines en général, relève-t-il.

Moins de maladies cardiovasculaires

Sans surprise, courir régulièrement réduit la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires mais d'autres études ont également montré un lien entre une diminution des décès prématurés dus au cancer, des maladies neurologiques et infectieuses. Les sujets de la recherche, qui sont maintenant pour la plupart septuagénaires et octogénaires, ont répondu annuellement à des questionnaires portant sur leurs capacités à effectuer les tâches quotidiennes comme marcher, s'habiller, faire sa toilette, se lever d'une chaise et saisir des objets.

Au commencement de l'étude, le groupe pratiquant de l'exercice courait en moyenne environ quatre heures par semaine, et seulement 76 minutes vingt et un ans après, mais les effets bénéfiques pour leur santé étaient maintenus. Avec l'allongement de l'espérance de vie, il est nécessaire, pour des impératifs économiques, d'améliorer la qualité de la vie et les capacités physiques des personnes âgées, de manière à réduire les coûts des soins, relève le Dr Eliza Chakravarty de l'Université Stanford, une des coauteurs de l'étude.

Pas de problèmes d'articulation

Au début de cette recherche, l'une des plus longues effectuée sur les effets de l'exercice physique sur le vieillissement, certains de ces chercheurs craignaient que la folie de l'époque du jogging aux Etats-Unis ne provoque à long terme un grand nombre de problèmes d'articulation. Mais ces prédictions ne se sont pas concrétisées. Le Dr Fries et ses confrères ont publié une étude complémentaire, dans l'"American Journal of Preventive Medicine" daté d'août, montrant qu'il n'y a pas d'accroissement de cas d'arthrose, affection articulaire chronique, chez les personnes du troisième âge ayant couru régulièrement.

Article téléchargé depuis le site www.actu24.be, le 12 août 2008

Daniel G.

Le Résumé des courses

Semi-marathon de Lille

Quelle aventure !!

C'est Didier qui Mardi à l'entraînement nous a mis la puce à l'oreille en tentant de nous convaincre de participer avec lui au semi. Sur le coup, personne ne répondit par l'affirmative sauf Raphaël qui y participait avec le chemin de fer.

Didier décida donc de ne pas y aller si c'était pour le faire seul car l'important de la course, c'est la convivialité.

Mais retournement de situation lorsque jeudi, Bruno me contacte pour savoir qui participe au semi-marathon, il venait d'apprendre par Vincent que c'est une course du club. On décide donc d'y aller et de prévenir Didier parti pour un entraînement de 30 kms. J'inscris donc mes joyeux comparses via le site internet.

Mais bien sur tout ne se déroule pas sans accrocs :

- nouvelle réglementation française sur le certificat médical. Pour ma part, tout est ok mais Bruno, Vincent et Didier doivent le faire changer. Didier décide de tenter le coup avec son certificat actuel et n'eut son dossard que grâce à la gentillesse des organisateurs.
- à Lille, le semi a lieu le même jour que la braderie. Il n'était donc pas question de se garer proche du départ.

Rendez-vous, samedi 6h30, départ de chez moi. Didier, Bruno, Vincent et moi sommes assez motivés, on se raconte notre petite aventure tout en espérant que le temps se maintienne. Vincent qui revient du boulot et n'a pas dormi depuis la veille somnole un peu durant le trajet.

Arrivés à Lille, nous voilà, garés sur un parking à plus de 9 kms du lieu de départ. On se rend à la station de métro la plus proche pour rejoindre la ligne où près de 4000 partants, attendent d'être lâchés. (dont Eric Blareau et son épouse et Raphaël Sarnelli)

La course, en deux boucles différentes, se déroula assez bien. Didier qui avait décidé de le faire à l'aise mis 1h22'14". Raphaël qui courut un temps avec Didier arriva derrière lui en 1h25'04". Vincent qui n'avait pas dormi réalisa un temps de 1h31'11". Bruno et Eric qui avaient comme objectif 1h45'00" ont fait un temps respectif de 1h38'23" et 1h40'51". Moi en 2h03'14" Pour ma part, je n'étais pas très en forme, point de côté, pas de jambe,... J'ai eu le plaisir de croiser Didier, Raphaël et Vincent sur le parcours alors qu'il avait pas mal de kms d'avance. J'ai eu aussi le plaisir d'apprendre à l'arrivée que j'avais mis plus du double du temps du vainqueur.

Nos péripéties n'étaient pas finies, il fallait encore reprendre le métro qui à cet heure (11h30) était plus que bondé. Nous avons eu le plaisir de connaître une porte fermée sur mon sac à moitié dedans à moitié dehors, nous avons été séparé en deux groupes : Vincent seul et le reste de la bande. On faillit d'ailleurs perdre Vincent qui dormait debout et qui n'était pas décidé à sortir du métro même après quelques cris, Enfin arrivés à la voiture, nous retournions chez nous

Bertrand

Cologne Express

Un tout petit mot, ou plutôt un petit hommage, sur le voyage du club à Cologne. Une blessure en dé-

(Suite page 8)

Le Résumé des courses, suite

(Suite de la page 7)

but de préparation a totalement perturbé celle-ci. Trois petites semaines d'entraînement pas plus, cela est un peu léger. Mais j'avoue que j'aurais été très malheureux si j'avais dû renoncer à participer à cette course.

Mon hommage ira donc à Tony qui lui a dû renoncer à celui-ci. Malgré tout, il était présent à nos côtés. Il nous a encouragé, félicité tant est plus, sincèrement. Voilà un bel exemple de clubman. Alors en un mot : Merci

Laurent

Roisin—Mémorial Mathieu Dessort

Que peut-on dire de la course de Roisin ???

Que le club était représenté par 34 coureurs sans compter Luc, Thimothée et Caroline arrivés en retard.

Que le temps n'était pas terrible. Que la pluie fût incessante, ce qui rendit certaines portions glissantes.

Que l'organisation était parfaite ainsi que le parcours agréable comme chaque année.

Que le club fit plus de 20 préinscriptions pour le jogging du cœur.

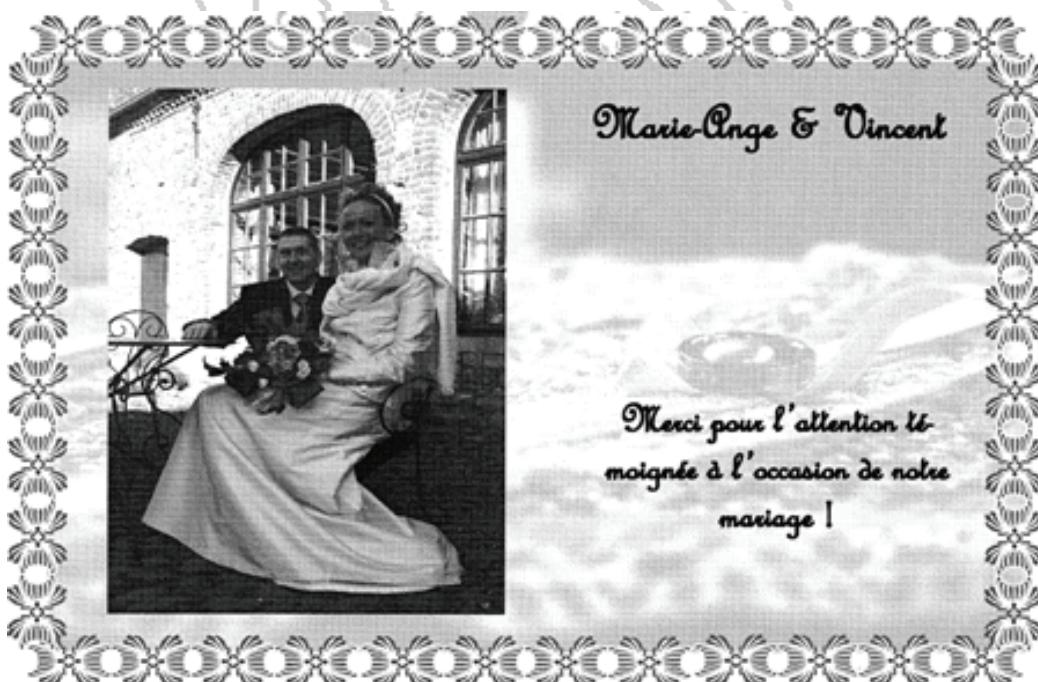
Que les organisateurs sont vraiment des gens sympathiques.

Moi, j'ai envie de ne retenir qu'une phrase que Jean-Claude m'a dite ainsi qu'à Laurent après la course : «dans la vie l'important, c'est d'avoir du soleil dans le cœur».

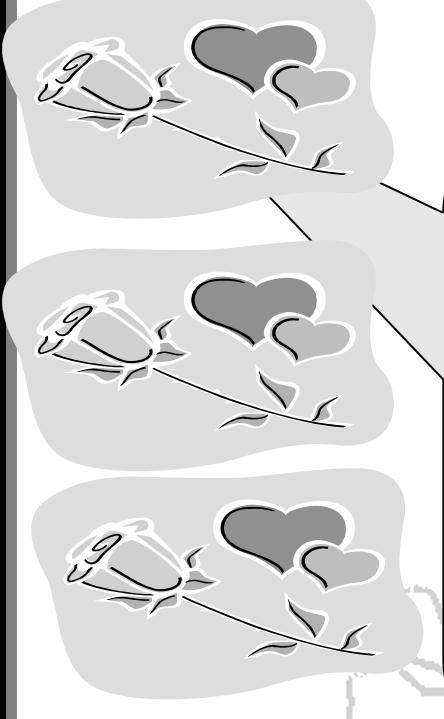
A méditer...

Bertrand

Les remerciements de Marie-Ange et Vincent Debieve



..... De nos membresPour nos membres

- 
- ♥ *Prompt rétablissement à Laurent, notre président, blessé au tendon d'Achille ... serait-ce son talon d'Achille ?*
 - ♥ *Sincères condoléances à Pierre Foulart, pour le décès de sa mère.*
 - ♥ *Bon courage aussi à Eric Blareau qui va prochainement être opéré d'un anévrisme à l'aorte.*
 - ♥ *Tous nos prompts rétablissements à Daniel Blanquet qui se remet lentement d'une intoxication alimentaire.*
 - ♥ *Egalement tous nos meilleurs souhaits à Claude Deroux qui souffre d'un arrachement de ligaments à la cheville qui pourrait nécessiter une opération et peut être perturber sa poursuite de la course à pied.*



Pour Sourire



Matcho s'abstenir !!!

Quelle est la différence entre un homme et une boîte de pâté pour chien ?

Dans la boîte, il y a du cerveau et du cœur

Pourquoi les mecs n'ont pas de règles ?

A quoi ça leur servirait ? Ils sont en permanence de mauvaise humeur.

Pourquoi la ménopause n'existe-t-elle pas chez les hommes ?

Parce qu'ils restent coincés à l'adolescence.

Qu'est-ce qui fait que les hommes courrent toujours après les femmes, sans aucune intention de se marier ?

La même raison qui fait que les chiens poursuivent les voitures sans pour autant avoir l'intention de conduire.

Quelle idée se fait l'homme de " donner un coup de main à la maison

"?

Soulever ses jambes pour qu'on passe l'aspirateur par-dessous.

Comment les hommes font de l'exercice à la plage ?

En rentrant leur ventre à chaque fois qu'ils voient une gonzesse qui passe.

Quelle est la meilleure façon de garder un homme au lit ?

Mettre la télé dans la chambre à coucher.

Pourquoi les hommes épousent-ils plus volontiers des vierges ?

Parce qu'ils ne supportent pas la critique.

Quelle est le point commun entre un ex-mari et l'appendicite ?

Les deux vous ont fait très mal, et après qu'on les ait enlevés, vous vous rendez compte qu'ils ne vous servaient à rien.

Combien d'hommes faut-il pour chan-

ger un rouleau de papier WC ?

Personne ne sait : ça n'est jamais arrivé.

Si un homme ouvre la portière de sa voiture à sa femme, on peut être sûr d'une chose : ou bien c'est la voiture qui est neuve, ou bien c'est la femme

Qu'aurait fait la femme sans l'homme ?

Elle aurait élevé un autre animal

Pour un homme, quelle est la différence entre : l'anniversaire de sa femme et la cuvette des toilettes ?

Aucune, il passe systématiquement à côté !

Comment reconnaître un homme quand il va dire quelque chose d'intelligent ?

Sa phrase commence par " Ma femme m'a dit que

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

► **25ème Jogging du Cœur 2008.** le samedi 15 novembre à 15h ainsi que le 9ème jogging du Petit Cœur et le 13ème 800m de la jeunesse (dont le départ est à 15h10mn)



► **Tarif :**

3€ pour le 7km que ce soit en préinscription ou en inscription le jour même.

3€ la préinscription sur le 14km380 (avant le 9 novembre) et 5€ le jour de la course.

► **Cadeau du terroir :** une bouteille de 75cl de la brasserie 'La Moneuse' à Blaugies sera remise à chaque arrivé(e)s.

► **Tous les détails et votre « offre coup de main » dans les dernières pages.**

► Un peu à l'avance certes, mais ainsi vous pouvez déjà réserver cette date, **le banquet 2009** du club aura lieu le samedi 7 février 2009 aux Ripaillons à Petit-Dour. Comme de tradition, ce sera l'occasion de remettre les prix du challenge inter-club 2008 et d'accueillir nos nouveaux.

► **Entraînements du jeudi :** faisant suite aux résultats du dernier sondage, une nouvelle formule est expérimentée et sera évaluée après 6 mois (Voir dernière page). L'idée est d'avoir un entraînement pour le plaisir de courir (à son aise ou pour reprendre après blessure ou encore pour ceux qui débutent). Celui-ci se déroule à Quiévrain. Un autre entraînement plus rapide ou de progression aura lieu pendant 6 mois au départ d'un même lieu. Ce dernier a commencé au départ du Lait Buré à Colfontaine de mai à octobre. A partir de novembre et pour 6 mois (avril 2009), le nouveau lieu de rendez-vous des entraînements du Jeudi est la place de Pâturages à 18h30

► La **5ème Corrida Blidégarienne** aura lieu le samedi 29 août 2009 à 16h.

► Et puisque que l'on y est le **26ème jogging du Cœur** de Blaugies se déroulera le samedi 14 novembre 2009, qu'on se le dise !!!!!

► A ce sujet, n'oubliez pas de faire de la publicité auprès de vos connaissances d'autres clubs. Il est possible, via le site OBJ, de **s'inscrire ONLINE**, c'est simple, facile, vous recevez une confirmation par E-mail et vous pouvez à l'avance connaître le dossard qui vous est attribué.

► **IMPORTANT pour participer à une course en France :** Vous devez être en possession d'un certificat médical de moins d'1 an sur lequel doit figurer la mention : « non contre indication à la course à pied en compétition ».

Le challenge 2008

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 : 3×5 points = 15 points des bonus en plus. Ci-dessous, la liste des courses restantes (mis à jour sur www.obj.be) :

Date	Lieu	Nom / Club ou groupe organisateur	KM	Challenge
Dim 19 octobre à 10h	Vieux-Condé (F)	Les foulées de Vieux-Condé	10kms	
Sam 1 novembre à 10h	Maubeuge (F)	Grand Prix de Maubeuge — Maubeuge Marathon	21 et 10kms	
Sam 8 novembre à 15h	Estinnes	Grand Prix Marcel Desnos	11kms200	
Dim 7 décembre à 10h	Quiévrain — Centre d'animation	7ème la Quiévrainoise — J.T.Q.	10kms	Defi13
Sam 13 décembre à 15h	Thieusies	12ème Corrida de Noël — Theodo Tempo	8kms400	

NB : Pour les courses en France, n'oubliez pas de vous munir d'un certificat médical de non contre indication et établi depuis moins d'un an

.....Le classement intermédiaire en page suivante

.....aussi disponible (et plus lisible) sur :

<http://www.obj.be/challenge/2008/challenge%202008.htm>

Le challenge 2008, classement intermédiaire

Nom	Dour	Nivelles	Baudour	Lombise	Quareg	Huissig	Framer	Chatel	Gussig	Thulin	Blaug	Lille	Roisin	Cologne	Bonus	Points	Participations
1 Delhaye Didier	33	14	28	0	31	16	28		19	27	28	0	32		10	266	12
2 Cougneau Vincent	27	13	24	0	29	15	22	0	15	24	27	0	31	0	20	247	14
3 D'Auréa Philippe	26	11	21	10	28		18		13	22	24		27	0	5	205	11
4 Denghien Laurent	24	12	23	10	26		23		14	23			19	15		189	10
5 Nowak Wesley	23	9	7	10	27	12	21			15	26		28	0	5	183	11
6 Cougneau Bruno	21	0	20	10	22	0	10	0	8	19	16	0	21	16	20	183	14
7 Durin Christophe	28				30		25		18	15	25		30	6		177	8
8 Turpin Bernard	20	0	18	10	20	10	16	0	9	18	18		23		10	172	12
9 Azevedo José	32						28		16	28	29		34			167	6
10 Wattiez Christophe	19				10	24	9	19		12	20	20		25		158	9
11 Mastromarino Antonio	17	4	16	10	18	7	15			17	14		17			135	10
12 Sarnelli Raphael	29		26		23		24					5		17		124	6
13 Lepape Alain		5	15	10	16		14				15	20	13			108	8
14 Bastien Jimmy	31		25						17			33				106	4
15 Louvier Pierre	30	7	27			11	26									101	5
16 Debieve Vincent			11	10	17	13			10		17	22				100	7
17 Deronne Christelle	16		13	10	14		11			13		16				93	7
18 Thiebaut Thimotée			29		21		12			26						88	4
19 Thauvoye Blaise			19		10	14				21	21					85	5
20 Durin Eric	15				13			9	1	5	9	7	9	11		79	9
21 Kotecki Eric			17	10		5			11			18	14			75	6
22 Muratore Salvatore	10	3	7		11	1				13		15	12			72	8
23 Cardella Gaetan			10				8			11	22		18			69	5
24 Goffette Daniel	4		12			2			7	16	11	10				62	7
25 Nigaut Jean Pierre					19						19		24			62	3
26 Loiselet Jean			10	25		13						12				60	4
27 Guttierrez Angel		6	10		3	5			3	9	13	10				59	8
28 Scamur Ludovic	22	10				17	4									53	4
29 Deroux Geoffrey			22									26				48	2
30 Denghien Yves					15				6	14		5	8			48	5
31 Willemart Dominique	14				12				4			3	9			42	5
32 Blareau Eric	13		2							10	2	14				41	5
33 Cordaro Lino			10						29							39	2
34 Dupont André		5	10	6	4	4		3			6					38	7
35 Blanquet Daniel		1	4	10	7	2			5	6	2					37	8
36 Dekhlil Kamal	6					3			8	8	7	3				35	6
37 Dieu Sébastien	11				9			4	6		4					34	5
38 Meunier Sylvain									10	23						33	2
39 Steenhaut Bertrand	5	2		10	4						1	8	2			32	7
40 Potvin Vincent											29					29	1
41 Di Antonio Carlo	25															25	1
42 Pente Matthias	18						7									25	2
43 Plaisant Michel				10					12							22	2
44 Gastout Thierry							20									20	1
45 Laester Thierry	9											11				20	2
46 Loiselet Pierre		8	10													18	2
47 Vandurme Luc					5		6		7							18	3
48 Carton Frédéric					8	6										14	2
49 Callura Selvino	2		10									1	13			3	
50 Huez Guy	12															12	1
51 Huez Lionel									12							12	1
52 Cobbaut Kevin			10													10	1
53 Vallée François			10													10	1
54 Di Giuno Nicolas			10													10	1
55 Bureau Caroline	8															8	1
56 Deroux Claude					3				4	1						8	3
57 Lemaire André	7															7	1
58 Lestrade Pierre		3		2												5	2
59 Loiselet Pascal										5						5	1
60 Mahieu Gérard								2	2							4	2
61 Pochez Stéphane	3															3	1
62 Foulard Pierre	1		1	1												3	3
63 Housieau José								1	1	1						3	3
64 Collart delphine							1		1	2						3	2
65 Delplan Jean										3						3	1
66 Demoustier Christian																0	0
67 Colmant Jean Claude																0	0
68 Charneux Daniel																0	0
69 Richard Bernard																0	0
70 Jay Jean Paul																0	0
71 Sapin Frédéric																0	0
72 Denis Caldoz																0	0
	33	14	28	25	31	16	28	5	19	29	29	6	34	18			
Nom	Dour	Nivelles	Baudour	Lombise	Quareg	Huissig	Framer	Chatel	Gussig	Thulin	Blaug	Lille	Roisin	Cologne	Bonus	Points	Participations



O.B.J.

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

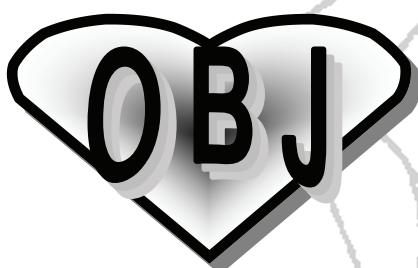
Vie Blanche, 46
BE-7370 DOUR
(BELGIQUE)

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



Pour conclure/Agenda

Dans le prochain numéro :

- ◆ le challenge 2008
- ◆ les nouvelles du club et des membres
- ◆ Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- ◆ ... vos articles

**Bonne reprise à tous et toutes
et en forme pour le 25ème
jogging du Cœur !!!**

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

Composition du Comité de l'Olympique Blaugies Jogging

Président	: Laurent DENGHEN	Tel : (+32) 65 65.95.89
Président d'Honneur	: Jules DE POORTERE	
Présidente d'Honneur	: Michèle COLMANT-BELENGER	
Conseiller	: Alain LEPAPE	Tel : (+32) 65 78.73.82
Vice Président	: Pierre FOULART	Tel : (+32) 0476/29.56.35
Secrétaire	: Claude DEROUX	
Secrétaire Adjoint	: Thimotée THIEBAUT	
Trésorier	: André DUPONT (ad Interim jusque fin 2008)	
Com. aux comptes	: André DUPONT	
Informatique	: Pierre FOULART	
& lettres aux membres		

Membres Hors Comité : Fonction/Responsabilités

Bertrand STEENHAUT

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

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

LES ENTRAÎNEMENTS DU JEUDI

(NB : une expérience pilote est menée suite aux résultats du sondage)

- ▶ Quiévrain : un entraînement pour le plaisir de courir (à l'aise, reprise, ou encore pour ceux qui débutent)
- ▶ De novembre à avril 2009 à 18h30 : Place de Pâturages.

L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE DU MARDI.

- ▶ A Dour Sports à partir de 18h30

LES PROCHAINES RÉUNIONS DU COMITÉ

(voir le blog) : Le mardi 4 novembre à 20h à Dour Sports. Agenda : situation financière, divers, mais surtout consacrée au 25ème Jogging du cœur,

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