

O.B.J.

« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

© O.B.J.



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

édition

O.B.J.

Le mot du président n° 50

Le 25^{ème} Jogging de Cœur a battu plusieurs records, d'abord celui du chrono par Abdelhadi EL HACHIMI en 43 min 00 mais surtout celui qui nous tenait tous à cœur, celui de nombre de participants : 617 inscrits ; 177 arrivées sur le 7 Km ; 389 sur le 14 Km et 28 sur le 800 mètres. Notre précédent record était de 495 arrivées sur le 7 et 14. Pour cette année, nous avons pulvérisé ce record : 566 arrivées.

Alors bravo à tout ceux qui ont participé à ce succès, via leur aide le week-end du jogging, via la distribution des folders dans les courses, via leur participation massive aux courses et surtout via l'image positive du club qu'ils véhiculent.

Tout va bien donc pour l'OBJ. L'ambiance et la bonne humeur sont bien présentes au sein du club. Cependant, il y'a un petit hic : le comité est fatigué, depuis ma reprise de la présidence (bientôt 2 ans), celui-ci s'est réduit à peau de chagrin. Heureusement, 2009 marquera la mise en place d'un nouveau comité. Il sera composé de membres du club élus par ceux-ci (les modalités sont détaillées par Pierre Foulart dans ce courrier). Pour en faire partie, il suffit d'ê-

(Continue en page 2)

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
Le texte de	4
L'Interview de	6
Marathoning OBJ	8
Dernières informations	10
Petites Annonces	11

Que d'anniversaires..., et autant d'occasion de fêtes, en peu de temps :

- ♥ Le 25ème Jogging du Cœur en Novembre,
- ♥ la 50ème édition de la lettre des membres dans ce format de présentation, La première parution datant de juillet 1998, l'éditeur a tenu le coup plus de 10 ans ☺
- ♥ 2009 qui verra les 20ans du club,
- ♥ sans oublier les fêtes patronales, Noël, la fin de l'année.

Heureusement que notre sport nous permet de garder la forme sans les formes et nous autorise des écarts sans lendemain de trop pénibles privations. Dans ce numéro, nous reviendrons bien entendu sur le 25ème jogging du Cœur mais aussi sur 2009 à nos portes. 2009 sera l'année des 20 ans du club, d'une Ag pour renouveler le comité mais de bien d'autres choses encore dont nous parlerons bientôt. D'ici là, bonnes fêtes de fin d'année à tous et toutes et meilleurs vœux pour 2009

Le Mot du Président



(Suite de la page 1)

tre motivé, de penser pour le bien du club et des coureurs, de proposer plutôt que de critiquer.

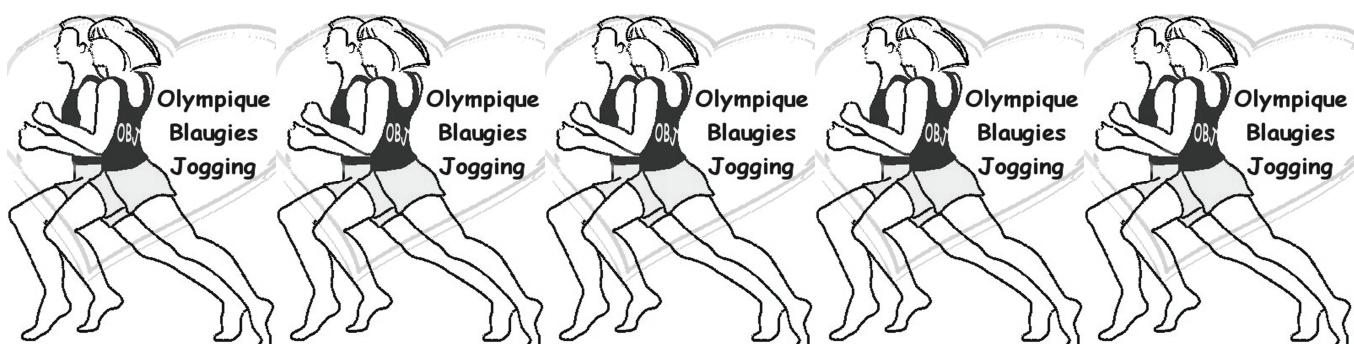
Dans ce courrier, outre mon interview habituelle, j'y ai ajouté une rubrique qui paraîtra une fois par an lors du dernier journal du club de l'année : Le Marathonning OJB. Cette rubrique reprendra tous les marathons effectués par les membres du club avec leurs chronos. A ce propos, si je vous ai oublié dans ce classement, signalez-le moi.

Egalement dans ce journal, le choix du menu du banquet du club. Merci de me remettre vos choix (+ paiement) pour le 20 janvier dernière limite.

Voilà 2008 qui tire sa révérence pour faire place à 2009 qui sera pour nous, à nouveau, une année anniversaire. Celle des 20 ans du club. La fête commencera avec le banquet du 7 février. Le nouveau comité aura déjà du pain sur la planche afin de mettre en place cet anniversaire. Il faudra marquer le coup. Vos idées sont les bienvenues : journée anniversaire, raid, exposition,...Nous sommes ouverts à toutes propositions.

Pour terminer je voudrais rappeler que notre club tient à garder une philosophie qui n'oublie pas les personnes dans le besoin. A ce propos, le club a versé cette année une somme de 600 Euros (environ 1€ par arrivés, 800m inclus arrondi à la centaine supérieure) en faveur de l'association Make a Wish. Cette association a pour but de réaliser les rêves d'enfants atteints de pathologies lourdes.

Dans ce courrier figure également votre bulletin d'inscription pour l'année 2009. Le prix reste inchangé (25 euros). A ce propos, sachez que l'année dernière, j'ai dû dépenser pas mal d'énergie pour relancer les retardataires. Alors, s'il vous plaît, pas respect envers le comité, merci de régler votre cotisation le plus rapidement possible (25 Euros à verser sur le compte 068-2066631-73) et en tout les cas avant le 30 janvier. D'avance merci



La première page de la première édition ...

N° 1 - Juillet 1998



« Avec nos jambes, mais surtout avec notre cœur »

Olympique Blaugies Jogging

LETTRE aux MEMBRES

Le Mot du Président

Les mots du président
les mous du... L'émois
du... Leids mots du
...Lait me du... L'aime
mo du... (à vous de
jouer maintenant)
..... et dire que ceci
s'appellera avant les bré-
ves du Président.

Bonne nouvelle : Un nouveau membre au club : CARDELLA Maxime, né le 5 juin 1998, bienvenue au petit diable (rouge). "un gémmeaux a vu !!!" dixit Guy. Félicitations à l'heureux papa, Gaétan et prompt rétablissement pour la maman.

Comme souligné dans le précédent courrier, avec pas moins de 60 coureurs inscrits à l'O.B.J., le nombre de coureurs présents aux courses du challenge ne fait qu'augmenter.

A Morlanwelz, 16 "fous" (il fallait l'être un peu, beaucoup, passionnément, pour participer dans ces conditions dantesques) ont couru sur ce superbe parcours. Splendides places d'honneur pour Frédéric et Renzo ainsi que pour Pierre Louvrier à qui une boussole serait bien utile! Performance de choix pour Patrick Trévisan dont la discréction n'a

d'égalé que le talent.

A la course du président (le 1 mai à Dour), comme chaque année, grosse participation du club : 29 coureurs. Toujours les mêmes aux premières places ("c'est trop p'injuste") mais soulignons le retour sympathique de Michel Mairesse.

Pour ma part, malgré deux lievres de luxe (Laurent et Jacques), j'ai loupé mon objectif enfin, il faut la tête, les jambes et... (laissez à votre libre choix) pour être au top (model). "eh v'là co pou en an" comme dirait mon secrétaire particulier (et l'encodeur ajoute particulier dans tous les sens du terme).

A la route des châteaux, 17 coureurs avaient eu le bon goût d'y participer. En effet, tout y était, PARCOURS, été, musique, bière, frites et chaleur (un peu trop).

A faire absolument une fois, pour 99, ce sera le 9 mai, un parc en plus et cela deviendra un semi-marathon. Notons les places de Frédéric Hubert (25ème), Laurent Denghein (32ème) et Renzo Berardinucci (45ème), un peu déçu, quelle exigence! Bravo à vous trois!



O.B.J.

Pour le week-end de l'Ascension, deux courses en 3 jours : l'explication est simple, Saint Ghislain est toujours très couru par le club, la preuve : 32 au départ et Thulin est organisé de main de maître par notre trésorier André Dupont avec, record battu, 35 coureurs O.B.J. (Commentaire personnel, Alain C'est un malin, il se dit qu'il vaut mieux être bien avec son trésorier, idem pour les contributions sans nom de nom. Et en plus si vous ne l'avez pas remarqué, ça rime).

A comparer les résultats des 2 courses, les grosses pointures habituelles ont courus 2 " à fond". Quelle moisson de points pour Renzo, Gaétano, Frédéric et quelques autres. Seuls trois coureurs ont fait l'impossible de Saint-Ghislain (pendant que les autres faisaient la Grand Rue), pour cartonner (coureur entraîné par Jean

(Suite en page 2)

Dans ce numéro :

Le mot du Président	1
Dour - Genève	2
Étouges ou la petite Suisse	2
Présentons nos nouveaux	3
Jeux - Concours ...	3
La vie et l'avis des Membres	4
Résultats du challenge	5

Editorial

Changement et innovation, un nouveau Look pour la lettre aux membres.

Tout évolue, change et progresse, ainsi en est-il de la nouvelle lettre aux membres. Souhaitons lui longue vie et pour vous, beaucoup de plaisir à sa lecture.

Alain Lepage

Le texte de

J'ai pas les mots !

*Il est de ces événements qui sortent tout le reste de nos pensées,
Certaines circonstances qui nous stoppent nette dans notre lancé,
Il est de ces réalités qu'on n'était pas près à recevoir,
Et qui rendent toute tentative de bien-être illusoire.*

*J'ai pas les mots pour exprimer la puissance de la douleur,
J'ai lu au fond de tes yeux ce que signifiait le mot malheur,
C'est un souvenir glacial, comme ce soir de décembre,
Où tes espoirs brûlant ont laissé place à des cendres.*

*J'ai pas trouvé les mots pour expliquer l'inexplicable,
J'ai pas trouvé les mots pour consoler l'inconsolable,
Je n'ai trouvé que ma main pour poser sur ton épaule,
Attendant que les lendemains se dépêchent de jouer leur rôle.*

*J'ai pas les phrases miracles qui pourraient soulager ta peine,
Aucune formule magique parmi ces mots qui saignent,
Je n'ai trouvé que ma présence pour t'aider à souffrir,
Et constater dans ce silence que ta tristesse m'a fait grandir.*

*J'ai pas trouvé le remède pour réparer un cœur brisé,
Il faudra tellement de temps avant qu'il puisse cicatriser,
Avoir vécu avec elle et apprendre à survivre sans,
Elle avait écrit quelque part que tu verserais des larmes de sang.*

*Tu as su rester debout et je t'admire de ton courage,
Tu avances la tête haute et tu traverses cet orage,
A coté de ton épreuve, tout me semble dérisoire,
Tous comme ces mots qui pleuvent que j'écris sans espoir.*

*Pourtant les saisons s'enchaîneront saluant ta patience,
En ta force et ton envie, j'ai une totale confiance,
Tu ne seras plus jamais le même mais dans le ciel dès demain,
Son étoile t'éclairera pour te montrer le chemin*

La Naissance de l'OBJ

EDITEUR RESPONSABLE :
PRESIDENT DU CLUB

Yvon BROGNIEZ
rue Frontière, 206
7271 DOUR/BLAUGIES.
Tél 065/65 03 69

DOUR/BLAUGIES, le 1er janvier 1989

Mesdames,
Mesdemoiselles,
Messieurs,

Le 1er janvier 1989 sera un grand jour pour le village de Blaugies car il verra la naissance d'un club sportif de coureurs à pied amateurs.

Ce nouveau Club sera apolitique et ouvert à toutes et à tous. Il sera conduit de mains de maîtres par une équipe de bénévoles qui ne sont autres que les organisateurs du jogging annuel du mois de novembre (jogging du cœur).

Des entraînements auront lieu en semaine sous la conduite de gens chevronnés qui conseilleront au mieux les débutantes et débutants.

Le Comité de ce Club " L'OLYMPIQUE BLAUGIES BORINAGE JOGGING " serait heureux de vous compter parmi ses membres d'honneur en versant votre quote-part au compte n° 068-2066638-80 d'un montant minimum de 1 000 FB.

Une carte de membre d'honneur vous sera transmise après réception de votre versement.

Nous comptons beaucoup sur votre bonne générosité et vous en remercions d'avance.

VENEZ TRES NOMBREUX NOUS REJOINDRE.

L'argent ainsi récolté grâce à votre soutien permettra à notre Club de "démarrer" convenablement en faisant profiter ses affiliés de prix très démocratiques :

- à l'inscription comprenant une assurance adéquate;
- lors de la vente des maillots aux couleurs du Club (jaune et bleu)
- lors des déplacements du Club aux diverses manifestations sportives, culturelles et autres (participation aux courses organisées en Belgique et à l'étranger; repas du club ...).

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter une des personnes suivantes :

Président d'honneur : Jules DEPOORTERE

Président : Yvon BROGNIEZ

Vice-Présidents : J.M. LEUXE et Marcel ROUENAU

Secrétaire : Francis HEYEZ-Gino MARTINI - Marcel DUCOBUS

Tresorier : Léon DELFOSSE et Guy BALLEZ

Commissaire aux comptes : Jean-Pierre FRAPPART

Technique : TV/RADIO/ Joël DELFOSSE - Erik LIETARD - Raymond TOUSSAINT

Service ordinateur(Course) : Pierre FOULART - Jacques DEHON - JM. LEUXE

Déplacements : Pierre DESCAMPS

Equipements et entraînements : Marcel DUCOBUS

ASSISTANCE JURIDIQUE : Maître Yvan MEUNIER.

L' Interview de Wesley Nowak

C'est un nouveau venu en 2008. Il est classé au challenge interne pour sa première année et déjà dans le top 10 (septième). Discret et bien intégré dans le groupe, nous allons faire plus ample connaissance avec ce néo-obéjen.



Identité : Wesley NOWAK , né le 27 décembre 1979.

Vit en couple depuis 8 ans avec Vinciane ; deux enfants Laurine (4 ans) et Loïc (1 an)

Adresse : Place de Wasmuel, 6 à 7390 Wasmuel

Profession : Ouvrier de maintenance au Shape (Maisières)

Wesley, comment es-tu venu à la course à pied ?

Contrairement aux 3 premiers que tu as interviewé (Bernard Turpin, Rafael Sarnelli et André Dupont), mon premier sport ne fût pas le football mais le...basket. J'ai pratiqué ce sport pendant une dizaine d'année dans les différentes équipes de jeunes du club de Quaregnon (devenu Mons Hainaut).

Je me débrouillais plutôt bien et fût même sélectionné à plusieurs reprises dans la sélection du Hainaut. De plus, j'ai vécu le bonheur d'une victoire en coupe de Belgique avec l'équipe pupille de Quaregnon.

A 16 ans, deux éléments ont entraîné la fin de ma carrière, une blessure et un autre problème de taille : ma taille.

Ensuite adolescent, j'avais pour seul sport les guindailles d'étudiant accompagnées d'un paquet de cigarettes.

En 2006, je me suis enfin décidé à reprendre une activité sportive. Je me suis donc renseigné pour reprendre le basket en amateur.

Etant tout à fait hors condition, j'ai commencé par courir un peu. Peu après je fis la connaissance de Rafael Sarnelli qui m'a parlé de l'OBJ et de sa bonne bande de copains. Voilà comment je suis arrivé à l'OBJ sans avoir repris le basket en fin de compte.

Tu cours donc « sérieusement » depuis un an, à quelle fréquence ?

Si je suis épargné par les blessures, ce qui n'a malheureusement pas toujours été le cas cette année, je m'entraîne 4 à 5 fois semaine en y incluant une séance de fractionné. Lorsque mon tendon est un peu « limite », je me contente de 3 sorties accompagnées de 2 séances de natation. Il est vrai que j'ai la chance de bénéficier des installations du Shape (piscine, piste d'athlétisme).

Quelles sont tes meilleures performances ?

Sur dix kilomètres un peu plus de 38 Minutes (Les foulées du pont d'amour à Lens(2008)) - Sur semi : 1 H 22 (Cologne 2008).

Penses-tu, un jour, prendre part à un marathon ?

Oui, j'y pense. Cette année, je m'étais dit que mon premier marathon aurait lieu début 2009 mais après le semi de Cologne du mois d'octobre, je me suis rendu compte qu'il m'a fallu du temps pour

L' Interview de Wesley Nowak, suite ...

(Suite de la page 6)

bien récupérer. Et comme je suis toujours sujet aux blessures ; si je fais un marathon, ce sera durant la deuxième partie de la saison 2009 ou en 2010.

Dans ta jeune carrière, quels sont actuellement les courses préférées auxquelles tu as participé ?

- ♥ Cologne pour l'ambiance durant la course ainsi que la convivialité du séjour.
- ♥ Les foulées du pont d'amour à Lens
- ♥ Les 20 Km de Bruxelles.

Quels sont tes hobbys, tes passions ?

Je dirais le sport en général, le basket, la course à pied, le football.

A propos de football, comme tu le sais je suis d'origine allemande. D'ailleurs, je regarde plus la Bundesliga que le football belge avec une préférence pour le Bayern de Munich. Ne le répète pas, mais lors d'un match Belgique - Allemagne, je supporte les allemands (non promis, je ne le répéterai pas).

Concernant la course à pied, je suis de plus en plus mordu, je pianote pas mal sur mon PC à la recherche d'informations sur les courses, les méthodes d'entraînements,...

Question nourriture, quels sont tes péchés mignons ?

J'ose à peine le dire : une bonne mitraillette fricadelle andalouse.

Au niveau boisson, essentiellement de l'eau, sauf au jogging du cœur ou cette année j'ai tout bu (St Feuillien, Moneuse,...) sauf de l'eau. Mais il fallait fêter cela, n'est ce pas ?

Pour terminer, un avis sur le club, le journal du club,.... ?

J'apprécie le courrier du club, il représente bien le suivi des courses et les potins du club.

Concernant le challenge, je n'ai pas tout de suite compris les finesses de celui-ci et je pense que j'aurais pu gagner l'une ou l'autre place.

J'ai également beaucoup aimé le voyage à Cologne. Je pense que la formule car + hôtel est parfaite. Cela permet de faire encore un peu plus connaissance avec les membres du club et leurs conjoint(e)s. Un grand bravo aussi à Pierre Foulart pour la qualité du site internet. (*ajout personnel de Pierre : Merci beaucoup Wesley*)

Merci beaucoup Wesley pour avoir accepté cet entretien.

Laurent

Marathoning OBJ 2008

Comme annoncé, voici une nouvelle rubrique. Celle-ci reprendra l'entièreté des marathons disputés par les membres du club en 2008.

Tout d'abord, le plus rapide, ce n'est pas une surprise, fût Didier Delhaye en 2 H 49 Min 42 Sec. Bravo Didier !

19 coureurs du club ont pris part à un marathon. Tous l'ont terminé.... Bravo à tous !

Seulement trois d'entre eux sont descendus sous la barre des 3 heures.

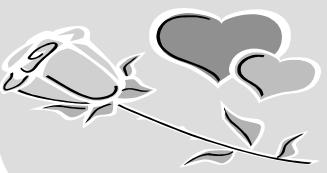
Le marathon de Cologne fût le plus représenté par notre club (12 OBJ). Les autres marathons effectués par des membres du club furent ceux de Barcelone (4 OBJ), Lille-Lens (La route du Louvre) (2 OBJ), Beloeil (2 OBJ), Anvers (1 OBJ) et le Maasmarathon (Visé) (1 OBJ).

Raphael Sarnelli, Eric Kotecki et Angel Gutierrez auront participés à 2 marathons en 2008.

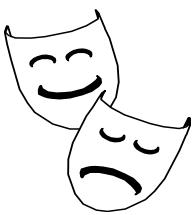
Ce fût le baptême du feu pour trois coureurs : Raphaël Sarnelli, Kévin Cobbaut et Patrick Dussart. Bravo à tous et toutes, 42kms195m c'est n'est pas rien, FAUT 'LE FAIRE !!, et il faut l'avoir fait pour savoir ce que cela implique avant comme préparation, petits et grands sacrifices, sans parler du grand jour....

	<u>NOM</u>	<u>MARATHON</u>	<u>DATE</u>	<u>CHRONO</u>
1	Didier DELHAYE	BELOEIL	11-oct	2 H 49 Min 42 Sec
2	José AZEVEDO	LILLE - LENSH	27-avr	2 H 53 Min 41 Sec
3	Gaëtan CARDELLA	COLOGNE	5-oct	2 H 54 Min 11 Sec
4	Blaise THAUVOYE	BELOEIL	11-oct	3 H 00 Min 17 Sec
5	Raphael SARNELLI	COLOGNE	5-oct	3 H 03 Min 29 Sec
6	Raphael SARNELLI (2)	ANVERS	20-avr	3 H 05 Min 38 Sec
7	Kevin COBBAUT	BARCELONE	2-mars	3 H 06 Min 29 Sec
8	Bruno COUGNEAU	COLOGNE	5-oct	3 H 14 Min 32 Sec
9	Laurent DENGHIEN	COLOGNE	5-oct	3 H 14 Min 47 Sec
10	Philippe D'AUREA	LILLE - LENSH	27-avr	3 H 16 Min 21 Sec
11	Eric KOTECKI	COLOGNE	5-oct	3 H 20 Min 52 Sec
12	Alain LEPAPE	COLOGNE	5-oct	3 H 34 Min 36 Sec
13	Salvatore MURATORE	COLOGNE	5-oct	3 H 37 Min 41 Sec
14	Eric DURIN	COLOGNE	5-oct	3 H 42 Min 15 Sec
15	Angel GUTIERREZ	COLOGNE	5-oct	3 H 45 Min 40 Sec
16	Dominique WILLEMART	COLOGNE	5-oct	3 H 52 Min 48 Sec
17	Yves DENGHIEN	COLOGNE	5-oct	3 H 52 Min 48 Sec
18	Patrick DUSSART	COLOGNE	5-oct	3 H 57 Min 35 Sec
19	Eric BLAREAU	BARCELONE	2-mars	3 H 58 Min 08 Sec
20	Eric KOTECKI (2)	MAASMARATON	11-mai	4 H 07 Min 46 Sec
21	Angel GUTIERREZ (2)	BARCELONE	2-mars	4 H 13 Min 39 Sec
22	Guy HUEZ	BARCELONE	2-mars	4 H 26 Min 56 Sec

..... De nos membresPour nos membres



- ♥ *Prompt rétablissement à l'épouse de Dominique Willemart, Louisette, opérée au genou et à leur fille, Sophie, opérée aussi récemment à l'estomac.*
- ♥ *Prompt rétablissement aussi à Gisèle, épouse de Tony Mastromarino, suite à un problème de santé.*
- ♥ *Prompt rétablissement également à Mireille, l'épouse de Yves Denghien et Marylin, l'épouse de notre président, toutes deux récemment opérées... permettez-moi d'ajouter gentillement et sans vouloir vexer personne: Quelle famille !!!*
- ♥ *Bonne continuation dans son rétablissement à Eric Blareau. Notre ami se remet doucement d'un intervention chirurgicale suite à un anévrisme de l'aorte et espère reprendre la course en 2009.*
- ♥ *Bravo à Jules Depoortere qui à 88ans et que l'on peut encore voir courir à bonne allure dans les rues de Blaugies.*



Jogging

Pour Sourire



Juan arrive du Mexique à la frontière séparant le Mexique des États-Unis en bicyclette. Il a un gros sac sur ses épaules.

Le douanier l'arrête et lui demande : « Qu'est-ce que tu as dans ton sac ? »

Il répond : « Du sable. »

Le douanier, incrédule, lui dit : « On va voir ça... Descends du vélo. »

Le douanier ouvre le sac et répand le sable qu'il contient sur le sol. Il fouille dedans sans rien trouver. « C'est bon, lui dit-il. »

Juan ramasse le sable du mieux qu'il peut et repart sur sa bicyclette.

Une semaine plus tard, la même chose se produit.

Le douanier demande à Juan : « Qu'est-ce que tu as dans ton sac cette fois ? »

Juan répond : « Du sable. »

Le douanier, qui n'est toujours pas

convaincu, décide de détenir Juan pour la nuit et d'envoyer un échantillon du sable pour analyse.

Le lendemain, les résultats révèlent qu'il s'agit bien de sable. Il laisse donc Juan repartir sur son vélo.

Le petit manège se poursuit tous les deux ou trois jours pendant les quelques années qui suivent. A chaque fois, le douanier fouille le sac de sable. Il envoie régulièrement des échantillons pour analyses de toutes sortes mais toujours sans rien trouver d'autre que du sable.

Finalement, quelques années plus tard, Juan arrête de traverser la frontière en bicyclette avec son sac de sable.

Un beau jour, alors qu'il est en retraite, le douanier prend ses vacances au Mexique et rencontre Juan dans un petit bar sur la plage.

- Hé ! je te reconnaiss, toi! Tu n'est pas le gars qui traversait la frontière en bicyclette avec un sac de sable ?

Juan reconnaît le douanier et lui répond : « Oui, c'est moi. » « Qu'est-ce que tu deviens ? » lui demande le douanier. « Je me suis acheté ce petit bar et je vis tranquillement, » répond Juan.

Le douanier se décide finalement à lui demander : - Écoute, je suis à la retraite et je n'ai plus aucun pouvoir. Je voudrais bien savoir une chose. Je n'ai jamais arrêté de penser à ça depuis que je t'ai vu la première fois. Juste entre toi et moi, tu faisais de la contrebande ?...

Juan esquisse un petit sourire et répond :

Oui, et c'est comme ça que je me suis acheté ce bar.

Le douanier s'approche un peu et demande à voix plus basse :

- Et qu'est-ce que tu passais frauduleusement aux douanes ?

- Des bicyclettes....

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

- 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. Choix de menu et coupon de réservation (avant le mercredi 28 janvier 2009) en annexe. Pour information, prix de repas adulte, boissons incluses, fixé à 26€.
- L'AG** (assemblée générale du club), qui se tient tous les 4 ans, aura lieu le samedi 7 mars 2009 à 18h à Dour Sports. Elle sera combinée avec un après-midi récréatif : 15h jogging familial ou autres activités sportives et/ou ludiques, 18h AG, 19h Souper offert par le club à ses membres. Venez nombreux et n'oubliez pas : participation obligatoire pour l'AG. Pour le nombre de repas à prévoir (et votre participation à l'AG), veuillez signaler votre présence et les accompagnants éventuels (participation entre 10 à max 15€) à un membre du Comité pour le 23 février 2009 au plus tard.
- Entraînement 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 déroulera à Quiévrain. Un autre entraînement plus rapide ou de progression aura lieu pendant 6 mois au départ d'un même lieu. Pour commencer, ce dernier se fit au départ du Lait Buré à Colfontaine et ce de mai à octobre. Pour connaître le lieu de départ actuel, voir en dernière page, rubrique 'Entraînements'.
- La 5ème Corrida Blidégarienne** aura lieu le samedi 29 août 2009 à 16h. et le **26ème Jogging du Coeur** le samedi 14 novembre 2009. Le prix de la participation est déjà fixé : en préinscription jusqu'à une date encore à fixer 3€ pour le 7 et le 14km et 5€ pour le 7 et le 14 le jour de la course. Pas de cadeau-souvenir pour cette édition
- Et pour le 25ème, l'association « Make a Wish »** a été retenue pour bénéficier du don humanitaire de 600 € qui a été associé au jogging du cœur.
- IMPORTANT pour ceux et celles qui vont s'inscrire ou se réinscrire comme membre du club** : N'oubliez pas de nous donner votre adresse e-mail si vous en avez une. Vous pouvez envoyer une message à contact@obj.be et/ou le mentionner sur le bulletin d'inscription 2009). Ce nous permet de vous contacter plus facilement, de vos informer plus vite des nouveautés sur le site, le blog et de vous faire parvenir des informations utiles lors de nos manifestations et organisations (participation à une course, voyage, etc..) ... et cela économise du papier, épargne des photocopies... un petit geste vert pour l'environnement.
- Challenge 2009** : modalités encore à déterminer mais les deux premières courses seront : Dour le 14/2/2009 et Baudour le 15/3/2009
- Et pour ceux qui ne le savent pas encore 2009, c'est le 20ème anniversaire du club.**



Petites Annonces

Paire de chaussures Nike Pegasus 2008 neuves (0 kilomètre)

Pointure 8/ 42

A vendre 60 euros.

Renseignements/contact : Claude Deroux

Un GSM fitness pour Adidas et Samsung

Samsung proposera bientôt en collaboration avec Adidas un système d'entraînement via GSM. S'il existe déjà des systèmes qui enregistrent les données de course, le miCoach va plus loin et servira de coach personnel.

D'après les deux fabricants, c'est le premier système capable de convertir des données personnelles pour créer un programme d'entraînement sur mesure.

Le pack comprend un téléphone mobile Samsung, une oreillette, un cardiomètre et un compteur de pas. Une fois en possession du pack, il suffit de vous inscrire sur le site Web et d'entrer vos données personnelles et souhaits d'entraînement sur base d'un module. Ces données sont échangées avec le GSM, et vous permettent de passer votre premier test de fitness.

Sur base de ces résultats le miCoach vous propose un programme d'entraînement personnalisé. Le GSM vous dit ensuite précisément ce que vous êtes invité à faire pendant votre entraînement.

Et après chaque séance, vous introduisez les données dans votre ordinateur. Ce GSM est attendu en Belgique d'ici la fin de l'année. Le prix de vente du pack miCoach devrait être de 400 euros.



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 ».

Idée de cadeau utile pour les fêtes : **Brassard de course** doté d'une poche pour GSM, papiers, etc.. avec fermeture réglable.

14,95€ chez ColliShop—Colruyt -ref 765129



O.B.J.

OLYMPIQUE BLAUGIES JOGGING

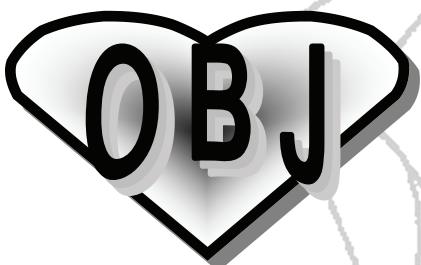
Voie Blanche, 46
BE-7370 DOUR
(BELGIQUE)

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



«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)

Pour conclure/Agenda

Dans le prochain numéro :

- ◆ le challenge 2009
- ◆ les nouvelles du club et des membres
- ◆ Et nos rubriques habituelles humour ..santé
- ◆ ... vos articles

LES ENTRAÎNEMENTS

MARDI À 18H30 : Départ de Dour Sports à 18h30

JEUDI À 18H30

- ▶ Quiévrain : un entraînement pour le plaisir de courir (à l'aise, reprise, ou encore pour ceux qui débutent)
- ▶ De mai à octobre à la tour du Lait Buré (Orée du bois de Colfontaine, côté Colfontaine) :

LES PROCHAINES REUNIONS DU COMITÉ

(voir le blog) : Le lundi 19 janvier 2009 à 19h30 à l'auberges des Aulnes à Blaugies

Agenda : AG, challenge 2009, bilan Jogging du cœur 2008, les 20 ans du club, etc..

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

