

# Bienvenue chez les Obéjiens!



**Avec nos jambes, mais surtout avec notre coeur!**

## Guide du nouveau membre

**Tu viens de t'affilier à L'OBJ. Au nom de ses membres, le comité t'en remercie très sincèrement!**

Bienvenue dans la famille des joggeurs et coureurs à pied. Nous souhaitons et espérons de tout cœur que tu prennes énormément de plaisir avec nous et parmi nous. Les quelques lignes qui suivent te permettront de mieux faire connaissance avec la famille des Obéjiens, de t'informer sur les avantages club et, surtout, de favoriser ton intégration dans le club.

Mais avant, si tu avais besoin d'un renseignement ou d'une information particulière, n'hésite pas à contacter notre président, lors des entraînements mais aussi par téléphone, ses coordonnées sont sur le site [www.obj.be](http://www.obj.be) ou à poser ta question par mail: [contact@obj.be](mailto:contact@obj.be).

### Un petit bout d'histoire...

L'Olympique Blaugies Jogging (O.B.J) a été fondé en 1989 par un groupe de coureurs locaux, il est apolitique. Si sa raison première est d'organiser des courses (le célèbre jogging du cœur de novembre) et des activités liées au jogging, sa philosophie ne s'arrête pas là :

"Avec nos jambes et notre cœur, nous voulons œuvrer pour le respect des libertés démocratiques, pour les défavorisés et pour les malades; Ceux qui, aujourd'hui atteints dans leur corps ou dans leur psychique, n'ont plus la chance de pouvoir nous accompagner sur les routes de Blaugies et d'ailleurs", cette déclaration est à la base de la devise du club : **"COURONS MAIS COURONS AVEC NOTRE COEUR «** .

Ainsi, au fil des années, le club et ses membres ont participé à des activités caritatives (Relais pour la Vie, 20km de Bruxelles au profit de

11.11.11. , Action Damien ou Think Pink...) ou mis sur pied de nombreuses actions humanitaires (le Borinathon, le Phenylathon, Désert 96, "un enfant à la montagne (ou opération camp Valentine)", etc..). Si tu veux connaître toute l'histoire du club, nous t'invitons à consulter plus en détails le site internet.

**Aujourd'hui, l'OBJ fait partie des clubs phares et réputés de la région et compte plus d'une centaine de membres.**

### [Que t'apporte ton inscription?](#)

Tout citer serait impossible car la liste évolue, change et se modifie en fonction du temps et des opportunités de sponsoring, mais voici un aperçu des principaux avantages sans ordre particulier :

- Pour une participation financière modique, la tenue short ou cuissard et singlet avec le logo et aux couleurs du club (jaune et bleu).
- A l'inscription, qui reste à un prix annuel démocratique, une assurance accident sportif qui te couvre lors de tes entraînements de groupe ou en compétition. L'intervention de l'assurance porte sur la partie non couverte par la mutualité et après application d'une franchise.
- Pour les débutants, un guide de progression « 1ères foulées sans se fouler » téléchargeable sur le site.
- Un challenge inter-club annuel d'environ 20 courses. Chaque membre qui effectue au moins 10 courses (8 pour les Dames) est classé et reçoit un cadeau sportif de valeur (ex : veste, tenue, etc...). La liste des courses sélectionnées se trouvent sur le site.

- Un banquet annuel souvent organisé dans le courant février
- Un voyage club
- La participation groupée à des marathons, semis-marathons...
- Des entrainements de groupe :

Chaque mardi à 18h30, dans les installations de Dour Sports, pour du 'travail dit spécifique' selon un plan de progression. Suivant le niveau, des groupes peuvent être constitués ce qui te permet de courir à ton rythme. Après l'entraînement, des douches chaudes sont accessibles ainsi que la buvette ouverte pour "l'après effort".

- Un courrier du club qui te tient informé de la vie du club, des organisations à venir et d'informations utiles et intéressantes pour un coureur à pied (alimentation, santé, résumé de courses, événements, etc.)
- Un groupe Facebook privé pour te tenir au courant des actes sportives, échanger avec les membres, tisser des liens...

### [Comme Nouveau, qu'est-il encore intéressant que tu saches ?](#)

Si tu souhaites mieux te faire connaître auprès des coureurs, tu peux aussi nous **faire parvenir quelques lignes pour te présenter**, ce que tu attends du club, tes centres d'intérêt, tes "spécialités", voir une photo, elles seront publiés dans le prochain courrier ou sur Facebook (privé).

**Toujours pour faire connaissance et t'intégrer dans le groupe, passe un mardi soit pour t'entraîner vers 18h ou après vers 20h**, pour rencontrer les autres coureurs, parler avec eux et répondre à toutes tes questions en prenant le verre de bienvenue.

## **Le comité de l'OBJ**

Les membres du comité sont à ta disposition pour toute remarque, suggestion, attente... N'hésite pas à en faire part soit via le site, soit en parlant avec un membre du comité comme notre Président, Laurent DENGHIEN.

**Les réunions du comité sont ouvertes à tous membres.** Si cela t'intéresse, tu es le bienvenu comme le serait l'aide que tu pourrais nous apporter lors de l'organisation de nos manifestations sportives d'envergure comme notre traditionnel jogging du cœur de Novembre.

## **Mais au fait? Qui compose le comité de l'OBJ?**

**Notre Président est Laurent DENGHIEN.** Il est assisté dans sa lourde tâche par une dizaine d'autres membres. rends-toi vite sur le site de l'OBJ pour découvrir leurs visages!



Voilà, tu en sais déjà pas mal sur le club, avec le temps, nous ferons plus ample connaissance avec toi, et, nous espérons et ferons de notre mieux pour que tu te plaises et te sentes bien à l'OBJ, afin que dans quelques années, de nouveau, tu sois devenu un ancien de l'OBJ.

Sportivement,

Le Comité de l'OBJ.